নারীর ব্রহ্মচর্য্য

শ্রীগঙ্গা দেবী

নারীর ব্রহ্মচর্য্য

শ্রীগঙ্গা দেবী

11/122

নিবেদন

পরম পূজ্যপাদ শ্রীশ্রী১০৮ সীতারামদাস ওঙ্কারনাথ বাবাজী মহারাজ নারীর ব্রহ্মচর্য্য বিষয়ে কিছু লিখিতে আমার ন্যায় নিতান্ত অযোগ্যাকে আদেশ করেন। আমি নিজের অযোগ্যতা অক্ষমতার বিষয়ে নিবেদন করিলে বাবা বলিয়াছিলেন,—"লিখতে বসবি, তখন যা আসে তাই লিখবি।" তিনি যাহা লিখাইয়াছেন লিখিয়া বাবাকেই পাঠাইয়া দিই। বাবার প্রবর্ত্তিত "আর্য্যনারী" পত্রিকায় উহা ধারাবাহিকভাবে প্রকাশ হয়। উহা পড়িয়া কেহ কেহ উহা পুস্তকাকারে ছাপাইতে আমাকে অনুরোধ করেন। আমি বাবাকে তাহা জানাইলে, বাবাই ছাপাইবার দায়িত্ব নেন। বর্ত্তমানে আরও কিছু অংশ পরিবর্দ্ধিত হইয়াছে। ইহার বহু স্থানেই পুনরুক্তিদোষ আছে। ইহা পুনঃ পুনঃ শ্রবণের নিমিত্তই দেওয়া হইয়াছে। ইহা পাঠে যদি কাহারও কোনরূপ উপকার হয়, তবে তাহা বাবারই অনন্ত করুণা। ইহাতে দোষত্রুটি যাহা আছে তৎসমস্তই আমার অজ্ঞানতা-প্রসূত। সকলে আমাকে কৃপাপূর্ব্বক ক্ষমা করিবেন।

বিনীত নিবেদিকা
শ্রীগঙ্গা দেবী

উৎসর্গ

পরম পূজনীয়

শ্রীশ্রী১০৮ সীতারামদাস ওঙ্কারনাথ বাবাজী মহারাজ

শ্রীচরণকমলেষু—

বাবা !

আপনার আদেশে, আপনার প্রেরণায় লিখিত

নারীর ব্রহ্মচর্য্য

আপনারই শ্রীচরণকমলে সমর্পণ করিলাম।

আপনি আশীর্ব্বাদ করুন

নারীগণ যেন ব্রহ্মচর্য্যের আদর্শে জীবন গঠন করত

ধন্য হইতে পারেন।

ইতি—

সেবিকা

শ্রীগঙ্গা দেবী

বিষয়সূচী

শ্রীশ্রী১০৮ অন্নদা দেবী

ব্রহ্মচর্য্য মহিমা ও বিধি

কেহ কেহ বলেন যে মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্যের কোন প্রমাণ আছে কি? তদুত্তরে বলা যায় উপনিষদে ব্রহ্মচারিণী পরম বিদুষী ব্রহ্মবাদিনী গার্গীদেবীর উল্লেখ আছে। রাজর্ষি জনকের ব্রহ্মবিচার-বিষয়িণী মহতী সভায় ব্রহ্মবিৎ ব্রহ্মর্ষি যাজ্ঞবল্ক্যের জ্ঞানবত্তায় বিমুগ্ধ হইয়া তিনি তাঁহাকে পতিত্বে বরণ করত গৃহিণী হয়েন; পরন্তু তাঁহারা গৃহী হইয়াও ব্রহ্মচারী ও ব্রহ্মচারিণী। ঋষিগণ বলিয়াছেন পত্নী ঋতুস্নানা হইলে পিতৃঋণ মুক্তির নিমিত্ত,—বংশধারা অব্যাহত রাখার নিমিত্ত একবার মাত্র পত্নী-সাহচর্য্য ব্রহ্মচর্য্যব্রত ভঙ্গ করে না।

মহাভারতে চিরকুমারী, চিরব্রহ্মচারিণী মহাতেজস্বিনী সুলভা দেবীর বিবরণ আছে। রামায়ণে আজন্ম ব্রহ্মচারিণী বেদমতী দেবীর উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। প্রাচীন ভারতে এইরূপ প্রাতঃস্মরণীয়া লোকপূজ্যা ব্রহ্মচারিণী ব্রহ্মবাদিনীগণ ছিলেন। ইদানীন্তন কালেও গৌরীমা, দুর্গামা, পরমানন্দময়ীমা প্রভৃতি বহু ত্যাগতপঃসমুজ্জ্বলা ব্রহ্মচারিণীগণ ছিলেন এবং আছেন। আত্মজ্ঞান লাভের অধিকার নারী পুরুষ উভয়ের সমান। আত্মানুসন্ধান মানবমাত্রেরই জীবনের মূল লক্ষ্য। এই লক্ষ্যে অগ্রসর হওয়ার প্রথম সোপানই ব্রহ্মচর্য্য। ইহাতে নারী পুরুষ উভয়েরই তুল্যাধিকার।

"ব্রহ্মচর্য্যমৃষতু"—ছন্দোগ্যোপনিষৎ। "বিদ্যার্থং ব্রহ্মচারী স্যাৎ"—শুক্রনীতি। "ব্রহ্মচর্য্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ" "ব্রহ্মচর্য্যং গুপ্তেন্দ্রিয়-স্যোপস্থস্য সংযমঃ"—পাতঞ্জল দর্শন। "ব্রহ্মচর্য্যমায়ুষ্যকরাণাম্" "ব্রহ্মচর্য্যময়নানাম্"—চরকসংহিতা।

সত্যেন লভ্যস্তপসা হ্যেষ-আত্মা সম্যগ্ জ্ঞানেন ব্রহ্মচর্য্যেণ নিত্যম্।
অন্তঃশরীরে জ্যোতির্ময়োহি শুভ্রো যঃ পশ্যন্তি যতয়ঃ ক্ষীণদোষাঃ॥

সত্যদ্বারা তপস্যাদ্বারা নির্ম্মলজ্ঞানদ্বারা ও ব্রহ্মচর্য্যদ্বারা এই আত্মা প্রাপ্তব্য। যিনি শুভ্র জ্যোতির্ম্ময় হৃদয়াভ্যন্তরে বর্ত্তমান, নিষ্পাপ যতিগণই তাঁহাকে দর্শন করিয়া থাকেন।

ন তপস্তপমিত্যাহুর্ব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমম্।
ঊর্দ্ধরেতা ভবেদ্ যস্তু স দেবো ন তু মানুষঃ॥

ব্রহ্মচর্য্যহীন তপস্যা তপস্যাই নহে, ব্রহ্মচর্য্যই শ্রেষ্ঠ তপস্যা। যিনি ঊর্দ্ধরেতা তিনি দেবতা, মনুষ্য নহেন।

ব্রহ্মচর্য্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভো ভবত্যপি।
সুরত্বং মানবো যাতি চান্তে যাতি পরাং গতিম্॥

ব্রহ্মচর্য্যব্রতে প্রতিষ্ঠিত হইলে বীর্য্যস্থিতি হয়, ইহাতে মানব দেবত্ব প্রাপ্ত হয়,—অর্থাৎ দেবতার কান্তিবিশিষ্ট হয় এবং অন্তে শ্রেষ্ঠ গতি-লাভ করিয়া থাকে।

চিরায়ুষঃ সুসংস্থানা দৃঢ়সংহননা নরাঃ।
তেজস্বিনো মহাবীর্য্যা ভবেয়ুর্ব্রহ্মচর্য্যতঃ॥

ব্রহ্মচর্য্যের তেজে মনুষ্যগণ সুদৃঢ় অবয়ব কান্তিমণ্ডিত মহাতেজস্বী ও দীর্ঘায়ু হয়।

নৈতদ্ ব্রহ্ম ত্বরমাণেন লভ্যং যন্মাং পৃচ্ছস্যভিষঙ্গেন রাজন্।
বুদ্ধৌ প্রলীনে মনসি প্রচিন্ত্যা বিদ্যা হি সা ব্রহ্মচর্য্যেণ লভ্যাঃ॥

হে রাজন্! তুমি অতি আগ্রহের সহিত যে ব্রহ্মতত্ত্ব সম্বন্ধে

জিজ্ঞাসা করিতেছ সেই ব্রহ্মকে অত্যন্ত ত্বরমাণ ব্যক্তি ভ্রান্ত হইতে পারেন না। নিরন্তর ব্রহ্মচিন্তন দ্বারা মন বুদ্ধিতে লীন হইলে ব্রহ্মচর্য্য দ্বারাই সেই ব্রহ্মবিদ্যা প্রাপ্ত হওয়া যায়।

ব্রহ্মচর্য্যেণ যা বিদ্যা শক্যা বেদিতুমঞ্জসা।
তৎ কথং ব্রহ্মচর্য্যং স্যাদ্ এতদ্ ব্রহ্মন্ ব্রবীহি মে॥

হে ব্রহ্মন্! ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা যে বিদ্যা (যে ব্রহ্মকে) সহজে জানা যায়—সেই ব্রহ্মচর্য্য কিরূপ তাহার লক্ষণ আমাকে বলুন।

শিষ্যবৃত্তিক্রমেণৈব বিদ্যামাপ্নোতি যঃ শুচিঃ।
ব্রহ্মচর্য্যব্রতস্যাস্য প্রথমঃ পাদ উচ্যতে॥

যিনি পবিত্রমনা তিনি শিষ্যবৃত্তি (গুরুতে একান্তভাবে আত্মসমর্পণ সর্ব্বথা আনুগত্য) অবলম্বন পূর্ব্বক এই ব্রহ্মবিদ্যালাভের যত্ন করিবেন। ব্রহ্মচর্য্যব্রতের ইহাই প্রথম পাদ,—প্রথম অংশ অর্থাৎ প্রথম পদক্ষেপ।

যথা নিত্যং গুরৌ বৃত্তির্গুরুপত্ন্যাং তথাচরেৎ।
তৎ পুত্রে চ তথা কুর্ব্বন্ দ্বিতীয় পাদ উচ্যতে॥

শিষ্য গুরুর প্রতি যেরূপ শ্রদ্ধাভক্তিপূর্ণ ব্যবহার করিবেন গুরুপত্নী এবং গুরুপুত্রের প্রতিও তদ্রূপ আচরণ করিবেন। ইহাই ব্রহ্মচর্য্য ব্রতের দ্বিতীয় পাদ—দ্বিতীয় অংশ।

আচার্য্যেণাত্মকৃৎ বিজানন্ জ্ঞাত্বা চার্থং ভাবিতোঽস্মীত্যনেন।
যন্মন্যতে তং প্রতি হৃষ্টবুদ্ধিঃ স বৈ তৃতীয়া ব্রহ্মচর্য্যস্য পাদঃ॥

গুরুদেব আমাকে স্বয়ং আত্মসাৎ করিয়াছেন, তাঁহারই কৃপায় পুরুষার্থ সিদ্ধির আভাষ পাইতেছি—আচার্য্যদেবই আমার ব্রহ্মজ্ঞান

উদ্দীপিত করিয়াছেন এই সক্বভজ্ঞ অন্তরে চিন্তন আচার্য্যের প্রতি হৃষ্টবুদ্ধি—তাঁহার প্রতি কখনও অসন্তোষ ভাব প্রকাশ না করা ব্রহ্মচর্য্যের তৃতীয় পাদ, তৃতীয় অংশ।

আচার্য্যায় প্রিয়ং কুর্য্যাৎ প্রাণৈরপি ধনৈরপি।
কর্ম্মণা মনসা বাচা চতুর্থঃ পাদঃ উচ্যতে॥

আচার্য্যদেবের প্রিয়কার্য্যসাধন করিবে কর্ম্মের দ্বারা, মনের দ্বারা, বাক্যের দ্বারা, ধনের দ্বারা, প্রয়োজন হইলে প্রাণের দ্বারাও গুরুদেবের প্রিয়কার্য্যসাধন করিবে—ব্রহ্মচর্য্যব্রতের ইহাই চতুর্থ পাদ, চতুর্থ অংশ।

শ্রবণং কীর্ত্তনং কেলিঃ প্রেক্ষণং গুহ্যভাষণম্।
সঙ্কল্পোঽধ্যবসায়শ্চ ক্রিয়ানিষ্পত্তিরেব চ॥
এতন্মৈথুনমষ্টাঙ্গং প্রবদন্তি মনীষিণঃ।
বিপরীতং ব্রহ্মচর্য্যমনুষ্ঠেয়ং মুমুক্ষুভিঃ॥

অতি আসক্তি-পূর্ব্বক কোন পুরুষের বিষয়ে শ্রবণ (পুরুষের পক্ষে নারীর বিষয়ে হইবে) পুরুষের রূপ গুণ ইত্যাদি বিষয়ে কথন, পরস্পর খেলাধূলা, আগ্রহের সহিত দর্শন পুরুষকে, গোপনে পুরুষের সহিত আলাপ, পুরুষ বিষয়ে কোনরূপ সঙ্কল্প করা মনে মনে এবং কার্য্যতঃ চেষ্টা করা ও স্ত্রী পুরুষ সম্ভোগরত হওয়া—এই অষ্টাঙ্গ, অষ্টপ্রকার মৈথুন মহাত্মাগণ বলিয়া থাকেন। আত্মকল্যাণার্থি মুমুক্ষুগণ ইহার বিপরীত জীবন যাপন করিবেন।

মাত্রা স্বস্রা দুহিত্রা বা ন বিবিক্তাসনো ভবেৎ।
বলবানিন্দ্রিয়গ্রামো বিদ্বাংসমপি কর্ষতি॥

মাতা, ভগিনী এবং নিজের কন্যার সহিতও কখনও নির্জ্জনে

উপবেশন করিবে না। কারণ বলবান ইন্দ্রিয়সকল জ্ঞানিগণকেও আকর্ষণ করিয়া থাকে।

নম্বগ্নিঃ প্রমদা নাম ঘৃতকুম্ভসমঃ পুমান্।
সুতামপি রহো জহ্যাৎ অন্যযাবদর্থ কৃৎ॥

কেননা নারী অগ্নিতুল্য ও পুরুষ ঘৃতকুম্ভতুল্য, সুতরাং নিজের কন্যার সহিত একা কখনও পিতাও থাকিবেন না।

অগ্নিকুণ্ডসমা নারী ঘৃতকুম্ভসমো নরঃ।
সংসর্গেণ বিলীয়েত তস্মাত্তাং পরিবর্জ্জয়েৎ॥

নারী অগ্নিকুণ্ডসদৃশী, পুরুষ ঘৃতকুম্ভতুল্য; ঘৃতকুম্ভ অগ্নির নিকটে থাকিলে যেমন গলিতে আরম্ভ হয়, নারীর সান্নিধ্যে পুরুষও গলিতে থাকে অর্থাৎ পুরুষের মানসিক স্থৈর্য্য বিনষ্ট হয়, শরীর মন চঞ্চল—বিকৃত হইতে থাকে। সুতরাং নারীর নৈকট্য ও নির্জ্জনে সহাবস্থান পরিত্যজ্য।

গৃতকুম্ভসমা নারী তপ্তাঙ্গারসমঃ পুমান্।
তস্মাদ্ ঘৃতঞ্চ বহ্নিং চ ন চৈবৈকত্র স্থাপয়েৎ॥

অন্যত্র বলিয়াছেন :—নারী ঘৃতকুম্ভতুল্যা, পুরুষ অঙ্গার (কয়লা) সদৃশ ; সুতরাং ঘৃত ও অগ্নির একত্র স্থিতি—কখনই বাঞ্ছনীয় নয়।

এইরূপ অসংখ্য শাস্ত্রবাক্য, ঋষিবাক্য আছে। ঋষিগণ দিব্য-দর্শী ; তাঁহাদের বাণী অব্যর্থ—অকাট্য। লঙ্ঘন করিলে অনন্ত দুর্গতি হইয়া থাকে।

——:o:——

নারীর ব্রহ্মচর্য্য

অনেকেই বলিয়া থাকেন যে শাস্ত্রগ্রন্থসকল, বিধিনিষেধসকল, ক্রিয়াকর্ম্মাদি সমস্তই প্রায় পুরুষের নিমিত্তই রচিত হইয়াছে। নারীর কোন অধিকারই ইহাতে নাই, নারীকে ঐ সমস্ত বিষয় হইতে ঋষিগণ প্রায় বঞ্চিতই করিয়াছেন; কিন্তু নিরপেক্ষ মনে বিচার করিলে দেখা যায় যে ঋষিগণ কাহাকেও বঞ্চিত করেন নাই, বরং নারীর নিমিত্ত ঋষিগণ অধিক চিন্তাই করিয়াছেন। নারী পুরুষ অপেক্ষা শারীরিক বলে দুর্ব্বলা; এই নিমিত্ত নারীর রক্ষণ, পালন পুরুষের একান্ত কর্ত্তব্য,—গুরুতর দায়িত্ব বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন; সেই দায়িত্ব দিয়াছেন সেবারূপে,—পূজারূপে অর্থাৎ অতি আদর ও মর্য্যাদার সহিত সেবা করার ব্যবস্থা করিয়াছেন।

সুতরাং নারীকে পুরুষের আশ্রয়ে নিশ্চিন্তে, নির্ভয়ে, সমাদরে থাকার সুন্দর ব্যবস্থা ঋষিগণ করিয়াছেন।

নানা বিষয়ে কত গভীর চিন্তা করিয়া ঋষিগণ নারীর নিমিত্ত এই নিরাপদ ব্যবস্থা করিয়াছেন; সুতরাং পুরুষের বিধিনিষেধাদির সহিত নারীরও অধিকার অনুসারে বিধিনিষেধের ব্যবস্থা প্রায় করা হইয়াছে।

বাল্যে বালিকার অভিভাবক,—গুরু পিতামাতা, তাঁহারা রক্ষা করেন, সৎশিক্ষা দেন এবং ত্যাগ তিতিক্ষা সেবাদির অভ্যাস করান—শিশুকাল হইতেই ছোট ছোট নানাপ্রকার ব্রতপূজাদির মাধ্যমে। গার্হস্থ্য জীবনে নারী পতির অর্দ্ধাঙ্গস্বরূপা; পতি পত্নী ভিন্ন কোন ক্রিয়াকর্ম্মই করিতে পারেন না। ঋষিগণ বলিয়াছেন

"সস্ত্রীকো ধর্ম্মমাচরেৎ।" বার্দ্ধক্যে মাতার সর্ব্বপ্রকার সেবা ব্যবস্থা ও তীর্থযাত্রা দান ব্রতাদির ব্যবস্থা পুত্র করিয়া থাকেন, সুতরাং ঋষিগণ নারী বিষয়ে উদাসীন কোথায়? বঞ্চিত করিয়াছেন কোন্ বিষয়ে? বরং পুরুষের তুলনায় নারীর নিরাপত্তা ও সাধনাদি বিষয়ে ঋষিগণ অধিক চিন্তাই করিয়াছেন। নারী গৃহে বসিয়াই দিব্যদর্শী ঋষিগণের নির্দ্দেশে সকল সুযোগ সুবিধা পাইয়া থাকেন। অতএব নারীর বিষয়ে ঋষিগণ বিশেষভাবেই চিন্তা করিয়াছেন, তবে এই সকল ব্যবস্থা সর্ব্ব সাধারণ-নারীর নিমিত্ত। যাঁহারা বৈশিষ্ট্যশালিনী নারী তাঁহারা সাধারণ নারী ও পুরুষের ঊর্দ্ধে, যাঁহারা আত্মরতি, আত্মক্রীড় তাঁহাদের সম্বন্ধে বিধিনিষেধ কিছুই নাই। ঋষি উদাত্ত কণ্ঠে বলিয়াছেন—"সঃ স্বরাট্ ভবতি।" তবে নারী ও পুরুষের অধিকার, কর্ত্তব্য ঠিক একপ্রকার নহে। নারীপুরুষের দেহ গঠনের প্রভেদ হেতুই কর্ম্মের ও অধিকারের প্রভেদ। যেমন কোন যাগযজ্ঞাদিরূপ কার্য্যের —নৈমিত্তিক পূজাদির সঙ্কল্পবাক্যকালে সস্ত্রীক বসিয়া উভয়ে সঙ্কল্প করেন, পরন্তু তৎপর পতি যাগাদি বা পূজাদি কার্য্য করিয়া থাকেন, পত্নী চলিয়া যান ভোগাদি রন্ধন ব্যাপারে; পতি পূজার দিকটা করেন, পত্নী রন্ধন, নৈবেদ্যাদি ভোগের ব্যবস্থা ও সমাগতদের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যবিধান এবং তাঁহাদিগকে ভোজনাদি করাইয়া তৃপ্ত করেন। পত্নীর পক্ষে ইহাই যজ্ঞ, ইহাই পূজা; ইহা দ্বারাই তিনি পতির কর্ম্মের সমফল প্রাপ্ত হন। নারী—জননী; জননীর ক্রোড়েই শিশু আসে; শিশুর রক্ষণ পালনের সমস্ত দায়িত্ব মায়ের। মা অন্যান্য সেবাকর্ম্মের ফাঁকে ফাঁকেই প্রয়োজন মতন শিশুরও স্নান পানাদি সেবা, কখনও মলমূত্রাদি পরিষ্কার রূপ সেবাও করিয়া থাকেন। মা যদি পূজা ও যাগাদিতে বসিয়া থাকেন তবে এই সব সেবা কে করিবে? এই নিমিত্তই কর্ম্মের এইরূপ বিভাগ—অধিকার অনুসারে, যোগ্যতা

অনুসারে। কেহ কেহ বলেন—নারীকে নারায়ণাদি পূজা, গীতা, চণ্ডী, বেদপাঠ ইত্যাদি সমস্ত কিছু হইতেই বঞ্চিত করিয়াছেন—অধিকার নাই বলিয়া। ঋষিগণ তো ঈর্ষার অধীন নন, তাঁহারা সর্ব্বত্র সমদর্শী। নারীকে গর্ভধারণ করিতে হয়, শিশুপালন করিতে হয়, শিশুর মলমূত্রাদি পরিষ্কার করিতে হয়, গৃহের সকলের সর্ব্বপ্রকারের সুখস্বাচ্ছন্দ্যের, ভোজনের ব্যবস্থা ইত্যাদি, রোগীর সেবা, এই সব কিছুই দেখিতে হয়। সুতরাং জননী কি করিয়া নিশ্চিন্ত মনে ঠাকুরঘরে পূজা নিয়া বসিয়া থাকিবেন ; এই সব কারণে ওদিকটা পুরুষের জন্য ব্যবস্থা করিয়াছেন। গীতা, চণ্ডী, উপনিষদাদি শুচি ও পবিত্রভাবে স্থির মনে বসিয়া বিশুদ্ধ উচ্চারণ পূর্ব্বক পাঠের বিধি, নতুবা অপরাধই হয়। জননীদের সেইরূপ নিশ্চিন্তমনে পাঠের সময় সুযোগ থাকে কই ? তাঁহাদের পাঠের নিমিত্ত কত সুমনোহর স্তবরাজি আছে ! ঋষিগণ কাহাকেও বঞ্চিত করেন নাই। তবে যে সকল নারী সংসার ত্যাগ করিয়া আত্মরতি হইয়াছেন, তাঁহাদের কথা স্বতন্ত্র। নারীর পূর্ণতা মাতৃত্বে ; নারী মায়ের জাতি, সুতরাং বালিকা কন্যাকে মাতৃত্বে উন্নীত করিবার আদর্শেই গড়িয়া তুলিতে হয়। কুমারী কন্যা মাতৃত্বের মুকুলিত ভাব।

পুরুষের উপনয়ন-অনন্তর ব্রহ্মচর্য্যব্রত গ্রহণ পূর্ব্বক গুরুগৃহে অধ্যয়নের নিমিত্ত যাওয়ার ব্যবস্থা ছিল। কন্যার ব্রহ্মচর্য্যব্রত ও শিক্ষা পিতৃগৃহেই হইত। মাতাই কন্যার শ্রেষ্ঠ গুরু। তখনকার গৃহাশ্রমও ছিল ত্যাগ-তিতিক্ষার আদর্শমূলক ; ভোগসর্ব্বস্ব ও আত্মকেন্দ্রিক ছিল না। ত্যাগের আদর্শে, সেবার ভিত্তিতে সাংসারিক ভোগ হইত। সুতরাং পিতৃগৃহেই কন্যার ব্রহ্মচর্য্যপালন ও সৎশিক্ষা সম্ভব সহজ ছিল। এখন আর সেই আদর্শ গৃহাশ্রম নাই। গৃহাশ্রম এখন ভোগবিলাসের কেন্দ্র হইয়াছে—সুতরাং কন্যাদের নিমিত্তও পৃথক

ভাবে ব্রহ্মচর্য্যাশ্রম, ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয়ের প্রয়োজন হইয়াছে। সেজন্য স্থানে স্থানে কন্যা-ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে—হইতেছে।

মানবজীবন কেবলমাত্র বিষয়ভোগের নিমিত্ত নহে! বিষয়ভোগ ব্যাপারে পশু ও মানব সমান। কথিত আছে :—

"আহারনিদ্রাভয়মৈথুনঞ্চ সামান্যমেতৎ পশুভির্নরাণাম্।
ধর্ম্মো হি তেষামধিকো বিশেষোঃ, ধর্ম্মেণ হীনাঃ পশুভিঃ সমানাঃ॥"

শ্রীমদ্ভাগবতে আছে যে পরমাত্মা স্রষ্টা পশুপক্ষী, কীটপতঙ্গাদি এবং দেব, তির্য্যক্, গন্ধর্ব্ব, যক্ষ-রাক্ষসাদি অনন্ত দেহ সৃষ্টি করিয়াও তিনি সৃষ্টি বিষয়ে পরিতৃপ্ত হইলেন না। স্রষ্টা তো স্বয়ংই সৃষ্টি—"একোঽহং বহুস্যাম্"—এই ইচ্ছায় স্বয়ংই অনন্ত নামরূপে, প্রকাশিত হইয়াছেন লীলাখেলার অভিপ্রায়ে। ভগবান্ বেদব্যাস বলিয়াছেন "লোকবত্তু লীলাকৈবল্যম্,"। সৃষ্টি তো তাঁহার খেলাঘর। তিনি ভিন্ন তো দ্বিতীয় নাই, সুতরাং স্বয়ংই অনন্ত দেহ সৃষ্টি করিয়া স্বয়ংই প্রতিদেহে দেহী। খেলা তো একা হয় না; কিন্তু লীলাখেলার অন্তে তো পুনরায় সেই এক অদ্বিতীয় কেবল-স্বরূপ হইবেন। সেই স্বরূপে স্থিতি তো লীলাখেলায় মাধ্যমেই ঘটিবে, তবে তো খেলার পূর্ণতা। তিনি যে সকল প্রকারেই পূর্ণ—"পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদম্" ইত্যাদি শ্রুতি; কিন্তু তথাপি অনন্ত সৃষ্টি করিয়াও তিনি সৃষ্টি বিষয়ে তৃপ্ত হইলেন না, প্রসন্ন হইলেন না—

—"সৃষ্ট্বা পুরাণি বিবিধান্যজয়াত্মশক্ত্যা,
রক্ষান্ সরীসৃপপশূন্ খগদংশমৎস্যান্।
তৈস্তৈরতুষ্টহৃদয়ঃ মনুজং বিধায়,
ব্রহ্মাবলোকধিষণং মুদমাপ দেবঃ।"

কারণ স্বরূপে পুনরাবর্ত্তনের লীলাখেলা, তপস্যাদি, পশ্বাদি শরীরে সর্ব্বথা অসম্ভব। দেবশরীর তো কর্ম্মশরীরই নহে, ভোগদেহ; দেবভূমি সকল কর্ম্মভূমি নহে, ভোগভূমি; সুতরাং ঐ সকল সৃষ্টিও সর্ব্বথা সার্থক নহে। তখন স্রষ্টা তাঁহার পূর্ণ শক্তিসহ মনুষ্যদেহ সৃষ্টি করিলেন। সৃষ্টি তাঁহার সার্থক, আনন্দপ্রদ হইল; তিনি তৃপ্ত ও প্রসন্ন হইলেন। এই মনুষ্যশরীরে তিনি এতই শক্তিপাত করিয়াছেন যে মনুষ্য দেব তির্য্যক্ যক্ষরক্ষগন্ধর্ব্বাদি সর্ব্বপ্রকার দেহীর শক্তি অর্জ্জন ও উহাদের লোকসকলকেও জয় করিতে পারেন এবং তীব্র সংবেগ সাধনাদ্বারা স্ব-স্বরূপে স্থিত হইতে পারেন। শ্রুতি বলেন "ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মৈব ভবতি।" সুতরাং এই বিশাল সৃষ্টিতে মনুষ্যের অসাধ্য কোন কিছুই নাই, মনুষ্যের দেহ এমনই কার্য্যকরী। দেহী আত্মা সর্ব্বশরীরেই সমভাবে বর্ত্তমান থাকিলেও দেহযন্ত্রের যোগ্যতা-নুসারে দেহী আত্মার শক্তিবিকাশ হয়। যেমন লণ্ঠনের মধ্যবর্ত্তী পলিতা এক হইলেও চিমনীর যোগ্যতা অনুসারে আলোর বিকাশ হয়; মলিন চিমনী হইলে প্রকাশও মলিন, নির্ম্মল চিমনী হইলে উজ্জ্বল প্রকাশ, চিমনী নীল হইলে প্রকাশও নীল হয়। সুতরাং এক অদ্বিতীয় আত্মা সর্ব্বদাই সর্ব্বত্র সমানভাবে বর্ত্তমান থাকিলেও দেহের যোগ্যতানুসারেই আত্মজ্যোতির, জ্ঞানের বিকাশ হয়। শরীর যতই নির্ম্মল ও সূক্ষ্ম উপাদানে গঠিত, জ্ঞানের বিকাশও সেই ক্ষেত্রে তত অধিক।

দেবশরীর সকল যদিও মনুষ্যশরীর অপেক্ষা নির্ম্মল এবং সূক্ষ্ম উপাদানে গঠিত পরন্তু উহা কর্ম্মশরীর নহে। দেবগণ মহাপ্রলয়ের পূর্ব্বে স্বরূপে স্থিত, স্বকারণে লীন হইতে পারেন না। সৃষ্টির লীলায় ইঁহারা বিশেষ বিশেষ অধিকার লইয়া সৃষ্ট হইয়াছেন; সুতরাং সৃষ্টিলীলা পর্য্যন্ত সেই সেই অধিকার তাঁহাদের বর্ত্তমান থাকে। এই

নিমিত্ত পুণ্যভূমি ও কর্ম্মভূমি ভারতে দেবগণও মনুষ্য হইয়া আসিতে ইচ্ছা করিয়া থাকেন। সুতরাং এই সুদুর্লভ মনুষ্যজীবন পশুবৎ বিষয়-মাত্র সেবায় বিগত হয়—ইহা শ্রীভগবানের অভিপ্রেত নহে। পশুত্বকে জয় করত স্বাত্মস্বরূপে স্থিত হইবার নিমিত্তই আমাদের মনুষ্যজন্মপ্রাপ্তি। সেই শ্রেষ্ঠ মনুষ্যজীবনকে বিষয়সেবায়, বিষয়ভোগে মাত্র ব্যয় করিলে সেই দুর্লভ জীবন সর্ব্বথা ব্যর্থ! এই দেহে আত্মা,—আমি কে, আমি কোথায় আছি, কোথা হইতে, কেন এই দেহে আসিলাম, আমার যথার্থ স্বরূপ কি—এই আত্মজিজ্ঞাসাই প্রধান উদ্দেশ্য,—প্রধান লক্ষ্য। জীবনের এই প্রধান লক্ষ্যে স্থিত হওয়ার প্রধান সোপান ব্রহ্মচর্য্য। জীবনের মূল লক্ষ্য বিষয়ে নারী পুরুষের অধিকার সমান। সর্ব্বদেহে এক অদ্বিতীয় অব্যয় আত্মা। আত্মজিজ্ঞাসাও নারী ও পুরুষের সকলেরই এক।

অনেকেই বলিয়া থাকেন ঋষিগণ শরীরকে অত্যন্ত উপেক্ষা করিয়াছেন, শরীর রক্ষার প্রতি তাঁহারা বিশেষ দৃষ্টি দেন নাই; বরং তপস্যা ব্রতোপবাসাদি দ্বারা শরীরকে পীড়ন করত নষ্ট করারই ব্যবস্থা করিয়াছেন; শরীরের কোন মূল্যই যেন তাঁহারা দেন নাই, পরন্তু আমরা দেখিতেছি যে ঋষিগণ প্রথমেই বলিয়াছেন "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"—বলিয়াই ক্ষান্ত হন নাই;—প্রাতঃকালে শয্যাত্যাগ হইতে পুনঃ শয্যাগ্রহণ পর্য্যন্ত যে দিনচর্য্যার বিধি তাঁহারা করিয়াছেন, তাহা সম্পূর্ণরূপে শরীররক্ষার ও শরীর পরিপুষ্টির অনুকূল; কেবল শরীরপুষ্টিকরই মাত্র নহে—শরীর ও মনের সম্বন্ধ অতি ঘনিষ্ঠ; সুতরাং বিধি এমনই করিয়াছেন যাহাতে শরীর এবং মন যুগপৎ পরিপুষ্ট, পবিত্র ও সুন্দর হয়।

রাত্রির চতুর্থ প্রহরে শয্যাত্যাগ করা বিধি। ৩টা হইতে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্ব পর্য্যন্ত চতুর্থ প্রহর। ভগবৎ নাম, যে নাম যাহার

প্রিয় সেই ভগবৎ নাম স্মরণ পূর্ব্বক উঠিয়া স্থিরভাবে বিছানায় বসিবেন এবং প্রাতঃকালে শয্যাত্যাগের মন্ত্রসকল ভক্তিপূর্ব্বক পাঠ করত ভগবানকে প্রণাম ও প্রার্থনান্তে পৃথিবী প্রণামপূর্ব্বক শয্যাত্যাগ করিবেন। তৎপর শয্যাদি যথাস্থানে ভালভাবে রাখিয়া গৃহাদি মার্জ্জন ও অন্যান্য প্রাতঃকালীন কর্ত্তব্যসকল সুসম্পন্ন করত সর্ব্বাঙ্গ বিশেষতঃ মস্তক পর্য্যন্ত আবৃত করিয়া শৌচাগারে যাইবেন। শৌচে যাওয়ার পূর্ব্বে মূত্রত্যাগ করিবেন না, ইহাতে মল কষিয়া যায়। এক-কালেই মলমূত্র ত্যাগ করা বিধেয়; ইহাতে পেট পরিষ্কার হয়। মুখ ও নাসা বস্ত্রদ্বারা আচ্ছাদন করিয়া বসিতে হয়। শৌচে বসিয়া থুথু ফেলা পর্য্যন্ত নিষেধ, কারণ মলের দূষিত বায়ু মুখদ্বারা অভ্যন্তরে প্রবেশ করত শরীরকে দূষিত করিবে। শৌচান্তে প্রচুর পরিষ্কার জলের দ্বারা শৌচ করিয়া বামহস্তটি মৃত্তিকায় তিনবার ভালরূপে ঘষিয়া ধুইয়া পদতল, হস্তদ্বয় ভালরূপে মৃত্তিকাদ্বারা ঘর্ষণ করত ধুইবে। শৌচে বসার স্থান তো দূষিত বায়ু সংশ্লিষ্ট থাকে, এই নিমিত্ত পদতলও মৃত্তিকাদ্বারা ধৌত করিয়া নির্দ্দোষ, পবিত্র করা কর্ত্তব্য। অতঃপর দন্তধাবন বিধেয়। দন্তকাষ্ঠ দ্বারা দন্তধাবন সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। দ্বাদশাঙ্গুল পরিমিত লম্বা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলীর ন্যায় স্থূল নিম্ব, খদির, বাবুল ইত্যাদির দাঁতন দ্বারা দন্তধাবন করত অন্ততঃ দ্বাদশবার কুলকুচা করিলে তবে মুখ পরিষ্কার হয়। দন্তধাবনের পর জিভছোলার দ্বারা জিহ্বা পরিষ্কার করা চাই। রূপা অথবা কাষ্ঠ-নির্ম্মিত জিভছোলা প্রশস্ত; দাঁতনটিকে চিরিয়া তদ্দ্বারাও জিহ্বা পরিষ্কার করা যায়। চক্ষু, নাসিকা ভালরূপ পরিষ্কার করত হাত ভরিয়া জল লইয়া উভয় চক্ষে ও ললাটে ২১।২২ বার জলের ঝাপটা লইতে হয়। ইহাতে চক্ষু ভাল থাকে। অতঃপর কিছু সময় ব্যায়াম— শাস্ত্রোক্ত আসনাদি করা কর্ত্তব্য; তৎপর বিশ্রামান্তে, শরীরে ও

মস্তকে তৈলমর্দ্দন (যাঁহারা তৈল ব্যবহার করেন ; ব্রহ্মচর্য্য লইলে তৈলমর্দ্দন নিষেধ)। তৈল কর ও পদের অঙ্গুলীতে অর্থাৎ নখের গোড়ায়, নাসিকায়, কর্ণগহ্বরে, নাভিকুণ্ডলীতে উত্তমরূপে দিতে হয় ও পরে সর্ব্বশরীরে ভালরূপে মর্দ্দন করত স্নান করিতে হয়। স্নান নদীর জলে সর্ব্বাপেক্ষা কল্যাণকর ; জলমধ্য হইতে কোমল মৃত্তিকা তুলিয়া সর্ব্বাঙ্গে ভালরূপে লেপন করত চক্ষু, কর্ণ, নাসিকাদি ছিদ্র-সকল অঙ্গুলীদ্বারা আচ্ছাদন করিয়া স্নান করিতে হয়। স্নানান্তে সূর্য্যার্ঘ্যদান, প্রণাম ; সম্ভবস্থলে তর্পণাদি বিধেয়। তৎপর মস্তক ও গাত্র প্রোক্ষণ করত শুদ্ধ বস্ত্র পরিধান করিয়া চন্দনাদি দ্বারা তিলকাদি রচনা কর্ত্তব্য। তৎপর পুষ্পাদি চয়ন, তুলসীবৃক্ষে জল-দানাদি, চন্দন ঘর্ষণ ও পূজার আয়োজন ; প্রাতঃসন্ধ্যাদি, পূজা, স্তবপাঠ, দেবমন্দির প্রদক্ষিণ, প্রণাম, অনন্তর পূজ্যগণকে প্রণাম, চরণামৃত আদি আয়ু-আরোগ্যবর্দ্ধক বিশুদ্ধ দ্রব্য পান। তৎপর কিঞ্চিৎ খাদ্য ভগবৎ-প্রসাদ গ্রহণ এবং হস্তমুখাদি ভালরূপে ধৌত করত স্ব স্ব কার্য্যে নিযুক্ত হওয়া। পুনঃ মধ্যাহ্ন-ভোজনের পূর্ব্বে হস্ত পদ মুখ ভালরূপে ধৌত করত পবিত্রভাবে পবিত্র এবং পরিষ্কৃত আসনে বসিয়া ভগবৎ প্রসাদ অথবা স্বয়ং ভগবানকে নিবেদন করত সংযত মনে প্রীতিকর ও পুষ্টিকর অন্ন গ্রহণ করা। একই সময়ে মধ্যাহ্ন ভোজন করা বিধি। মধ্যাহ্ন যেন অতীত না হয় (বেলা ১২টা পর্য্যন্ত মধ্যাহ্নকাল)। ইহার মধ্যে ভোজন করা চাই। আহারান্তে অন্ততঃ ১৬বার ভালরূপে কুলকুচা করিয়া মুখ ধুইবে। তৎপর হজমের অনুকূল মুখশুদ্ধি কিছু নিতে হয়। স্বল্প সময় বিশ্রাম করত স্ব স্ব কর্ত্তব্যসাধন বিধেয়। দিনের চতুর্থ প্রহরে বালক বালিকাগণ পুনঃ ভালরূপে হস্তপদাদি ধৌত করত কিছু খাদ্য গ্রহণ এবং নির্ম্মল বায়ুযুক্ত উন্মুক্ত স্থানে স্বাস্থ্যের অনুকূল ক্রীড়া করিবে। সন্ধ্যার পূর্ব্বে

পুনঃ হস্তপদাদি ভালরূপ ধৌত ও বসন পরিবর্ত্তন পূর্ব্বক সন্ধ্যা উপাসনা, স্তব কীর্ত্তনাদি, দেবমন্দির প্রদক্ষিণ, প্রণাম, তৎপর গুরুজনদিগকে প্রণাম করত কর্ত্তব্যকার্য্যে নিযুক্ত হওয়া এবং রাত্রির প্রথম প্রহর অর্থাৎ ৯টার মধ্যে নৈশ ভোজন সমাপন, এবং ১০টায় শয়ন করা কর্ত্তব্য। শয়নের পূর্ব্বে শয্যায় বসিয়া অদ্যকার দৈনন্দিন কর্ত্তব্যের কি কি ত্রুটি এবং কি কি অন্যায় কর্ম্ম সাধিত হইয়াছে তৎসমস্ত ভালরূপে চিন্তা করত যে যে ত্রুটি ও অন্যায় হইয়াছে তাহার নিমিত্ত শ্রীভগবানের নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করিতে ও আর জীবনে ঐরূপ ত্রুটি ও অন্যায় করিব না বলিয়া দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইতে হয়। তারপর পরদিনের সেবাকর্ম্ম বিষয়ে নির্দ্ধারণ ও সুষ্ঠুভাবে কার্য্যনিষ্পত্তির নিমিত্ত ভগবৎ সমীপে প্রার্থনা করত ভগবৎপ্রণাম ও নাম করিতে করিতে শান্তিতে নিদ্রিত হইবে। অতি সংক্ষিপ্তভাবে ঋষিগণের নির্দ্দিষ্ট দিনচর্য্যা দেখা গেল, এখন দেখা যাক্ দিনচর্য্যা স্বাস্থ্যের কতটুকু অনুকূল।

রাত্রির চতুর্থ প্রহরে, ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে—সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে শয্যাত্যাগ স্বাস্থ্য এবং আয়ুবর্দ্ধক। ধড়ফড় করিয়া নিদ্রা হইতে উঠিয়া পড়া নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর। ভগবন্নাম স্মরণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে উঠিয়া অল্প সময় বসিয়া ভগবৎ স্মরণ ও নামকীর্ত্তন শরীর ও মনের উৎকর্ষ সাধক। এইভাবে শৌচাদির যেরূপ ব্যবস্থা করিয়াছেন, প্রতিটি স্বাস্থ্যোন্নতিকর। ভোরের নির্ম্মল মুক্ত বায়ুতে নদীতীরে যাওয়া আসা এবং নদীজলে মৃত্তিকা দ্বারা শরীর পরিষ্কার পূর্ব্বক স্নান, চন্দন বিলেপন, পুষ্পচয়ন, চন্দন ঘর্ষণ (চন্দন ঘর্ষণের বিধি—উভয় হস্তে চন্দনকাষ্ঠকে ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া, ইহাতে হস্তের পেশীসকল ক্রিয়াশীল হয়)। এইরূপ ঋষিগণের প্রতিটি বিধান শরীর ও মনের পরম হিতকারী। ঋষিগণ বলিয়াছেন—“শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্”।

ব্রতোপবাসাদির যে ব্যবস্থা করিয়াছেন তৎসমস্ত স্বাস্থ্যবর্দ্ধক এবং মানসিক স্থৈর্য্যবিধায়ক। তাঁহাদের দিনচর্য্যার প্রতিটি বিধি শরীর ও মনের উৎকর্ষসাধক; সুতরাং ঋষিগণ শরীর রক্ষার বিষয়ে উদাসীন কোথায়? তাঁহাদের সমস্ত বিধান আয়ুষ্কর, স্বাস্থ্যবর্দ্ধক, আত্মজিজ্ঞাসা-উৎপাদক।

ঋষিগণের বিধি এক একটি তিথিতে এক একটি তরকারী পরিত্যাগ করা। শুনিয়াছি এই বিধি অনুসারে বিলাতে এক ডাক্তার ত্রয়োদশী তিথিতে নিষিদ্ধ বেগুনকে অণুবীক্ষণ যন্ত্রদ্বারা পরীক্ষা করিয়া দেখেন যে ঐ তিথিতে বেগুনে এক প্রকার বীজাণু সৃষ্টি হয় যাহা শুক্রশোণিতের অত্যন্ত ক্ষতিকারক; ঐ কীটদুষ্ট শুক্র-শোণিতে কখনও নীরোগ পূর্ণাঙ্গ দীর্ঘায়ু সৎসন্তান জন্মিতে পারে না। ঋষিগণ বলিয়াছেন ত্রয়োদশীতে বেগুন ভক্ষণে সন্তানের ক্ষতি হয় সুতরাং ঐ তিথিতে বেগুন খাওয়া নিষেধ। এইরূপ প্রতি তিথিতে নিষিদ্ধ দ্রব্যে কোন ক্ষতিকর অবস্থা ঘটে—তজ্জন্যই নিষেধ। তিথি চলিয়া গেলে তরকারী পুনঃ নির্দ্দোষ হয়। আমার এক বিশিষ্ট গুরুভ্রাতার নিকট শুনিয়াছি তিনি একবার তাঁহার এক সাহেব বন্ধুর বাড়ীতে যান; দেখেন সাহেবের বাগানে এক বিশাল তুলসীকুঞ্জ এবং সাহেব নগ্নগাত্রে সেই তুলসীবনে ভ্রমণরত। পরে আমার গুরুভ্রাতা সাহেবকে ইহার কারণ জিজ্ঞাসা করিলে সাহেব বলেন যে, "তোমরা তুলসীবৃক্ষকে দেবতা মাত্রই জান এবং জলদান, পূজা, প্রণাম করিয়াই কর্ত্তব্য সম্পাদন করিয়া থাক, পরন্তু দেবত্বের কারণ,—তুলসীর তত্ত্ব জানও না, জিজ্ঞাসাও কর না; তুলসীবৃক্ষে প্রচুর অক্সিজেন আছে,—এই নিমিত্ত ইহার দেবত্ব, ইহাকে গৃহে রাখা, সেবা-সঙ্গ করার বিধি। তুলসীহীন গৃহ শ্মশানতুল্য। আমি পরীক্ষা করিয়া ইহার তত্ত্ব জানিয়াছি এবং প্রচুর পরিমাণে তুলসী রাখিয়াছি এবং উহার সেবন করি।

এইরূপ শালগ্রামের স্নানজলকে "অকালমৃত্যুহরণং সর্ব্বব্যাধি-বিনাশনং বিষ্ণুপাদোদকং পীত্বা শিরসা ধারয়াম্যহম্।"—এই বলিয়া আমরা চরণামৃতরূপে পান করিয়া থাকি। চরণামৃত কেন অকাল-মৃত্যুহরণকারী ও কেন সর্ব্বব্যাধিবিনাশকারী জানি না, হয়তো ভগবৎকৃপা হয়—এইটুকু মনে করি, পরন্তু সাহেব পরীক্ষায় দেখিয়াছেন যে শালগ্রাম-দেবতার স্নানজল অতি নির্দ্দোষ, সর্ব্বরোগবীজাণুনাশক, সুতরাং আয়ুষ্কর। দূষিত বীজাণুসহ জলে শালগ্রাম শিলা ডুবাইয়া রাখিয়া দেখিয়াছেন সেই জল নির্ম্মল নির্দ্দোষ হইয়া গিয়াছে। এই নিমিত্ত প্রতি হিন্দুগৃহে শালগ্রাম-দেবতা ও তুলসীবৃক্ষ সযত্নে রাখা ও শ্রদ্ধাভক্তির সহিত সেবা করার বিধি। সুতরাং ঋষি-গণের জ্ঞানের গভীরতা চিন্তা করিলে বিস্ময়বিমুগ্ধ হইতে হয়। তাঁহারা কোন যন্ত্র রাখিতেন না, ব্যবহারও করিতেন না; তাঁহাদের জ্ঞানদৃষ্টিই সর্ব্বত্র অব্যাহত ছিল। ব্রহ্মচর্য্যব্রত-বিধি ঋষিগণের এক বিশিষ্ট বিধি। ব্রহ্মচর্য্যই মনুষ্যজীবন গঠন করিবে, মনুষ্যজীবনের মূল লক্ষ্যের অভিমুখে অগ্রসর করিবে। ব্রহ্মচর্য্যই মনুষ্যজীবনকে ধন্য এবং সফল করিবার শ্রেষ্ঠ এবং প্রথম সোপান।

ঋষিগণের নির্দ্দেশানুসারে আমাদের দেশের বালকবালিকাগণের বিদ্যারম্ভ হয় পাঁচ বৎসর বয়সে। জননীই বালিকাগণের আদি গুরু। অক্ষর পরিচয়ের সঙ্গে সঙ্গেই জননীর কর্ত্তব্য কন্যাকে ছোট ছোট গল্পের মাধ্যমে নীতিশিক্ষা বিধিনিষেধ শিক্ষা দেওয়া, কর্ম্মের ও ব্যবহারের ভালমন্দ বোধ জাগ্রত করা এবং মন্দ দিকটা পরিত্যাগের ভাব উদ্দীপন করা। সকাল সন্ধ্যা দেবপূজাদির এবং পড়িতে বসার অভ্যাস করানো এবং ঠিক সময়ে শয্যাগ্রহণ করিয়া শেষরাত্রে উঠার অভ্যাস এই সময় হইতেই করার নিতান্ত প্রয়োজন। রাত্রির চতুর্থ প্রহরে—ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে শয্যাত্যাগ মনুষ্যজীবন গঠনের এক শ্রেষ্ঠ উপায়।

সুতরাং ইহা জননীকে স্বয়ং জাগ্রত থাকিয়া অভ্যাস করাইতে হয়। এই নিমিত্ত বালিকাদের কর্ত্তব্যরূপে প্রতিমাসে কোন না কোন ব্রতপূজাদির ব্যবস্থা আছে এবং অধিকাংশ ব্রতানুষ্ঠান সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে এবং সূর্য্যোদয়কালে করা বিধি, যাহাতে ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে উঠিয়া শৌচস্নানাদি সমাপন করত ব্রতপূজার আয়োজন করা যায়। শিশুকালে আমরা দেখিয়াছি ইহাতে বালিকাদের ক্লেশ বোধ হয় না, অধিকন্তু মহা উৎসাহে শয্যাত্যাগ করিয়া কার্য্যে প্রবৃত্ত হয়। মাঘ মাসের দুর্জ্জয় শীতেও কাতরতা নাই; আনন্দে প্রাতঃস্নান করত মহোৎসাহে ব্রত-পূজানুষ্ঠানে রত হয়।

পরন্তু এক্ষণে আর সেই আদর্শ গৃহাশ্রমও নাই, জননীগণেরও সেই ত্যাগতিতিক্ষাদি নাই। জননীরাই সূর্য্যোদয় পর্য্যন্ত নিদ্রিত থাকেন, বালিকা কি করিয়া সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে উঠিবে? সুতরাং এখন আর গৃহে থাকিয়া ব্রহ্মচর্য্যব্রত ধারণ, পালন সম্ভব নহে। এই নিমিত্ত এখন কন্যাদের জন্য ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয়ের প্রয়োজন হইয়াছে এবং স্থানে স্থানে কন্যা ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয় গঠিত হইতেছে। পূর্ব্বে বালকগণকে গর্ভাষ্টমে উপনয়ন দিয়া গুরুগৃহে পাঠানো হইত ব্রহ্মচর্য্যব্রত পালন ও বিদ্যাভ্যাস নিমিত্ত। কন্যার শিক্ষা ও ব্রহ্মচর্য্যব্রত পালন পিতৃগৃহেই হইত।

—:*:—

২

ব্রহ্মচর্য্যপালন বিধি

শেষরাত্র চারিটার সময়ে শ্রীভগবৎ নাম স্মরণ করিয়া জাগ্রত হইবে এবং নাম করিতে করিতে ধীরে ধীরে উঠিয়া শয্যায় পূর্ব্বাস্য বা উত্তরাস্য হইয়া বসিয়া করজোড়ে :—

প্রভাতে যঃ স্মরেন্নিত্যং দুর্গাদুর্গাক্ষরদ্বয়ম্।
আপদস্তস্য নশ্যন্তি তমঃ সূর্য্যোদয়ে যথা॥
ব্রহ্মামুরারিস্ত্রিপুরান্তকারী ভানুঃশশীভূমিসুতে বুধশ্চ।
গুরুশ্চ শুক্রঃ শনি-রাহুকেতূ কুর্ব্বন্তু সর্ব্বে মম সুপ্রভাতম্॥
জানামি ধর্ম্মং ন চ মে প্রবৃত্তিঃ জানাম্যধর্ম্মং ন চ মে নিবৃত্তিঃ॥
ত্বয়া হৃষীকেশ হৃদিস্থিতেন যথা নিযুক্তোঽস্মি তথা করোমি॥
প্রাতঃ প্রভৃতি সায়ান্তং সায়াদি প্রাতরন্ততঃ।
যৎ করোমি জগন্মাতস্তদস্তু তব পূজনম্॥

এই সকল মন্ত্র ভক্তিপূর্ব্বক স্থির মনে পাঠ করত—জগৎপতিকে প্রণাম ও প্রার্থনা করিবে—"ঠাকুর, তোমার কৃপায় সমস্ত কর্ত্তব্য, সমস্ত সেবা যেন ভালভাবে করিতে পারি।" তৎপর :—

সমুদ্রমেখলে দেবি পর্ব্বতস্তনমণ্ডলে।
বিষ্ণুপত্নি! নমস্তুভ্যং পাদস্পর্শং ক্ষমস্ব মে॥

এই মন্ত্র পাঠপূর্ব্বক পৃথিবীকে প্রণাম করত শয্যাত্যাগ করিয়া শয্যা-তুলিয়া নির্দ্দিষ্টস্থানে রাখিবে ও গৃহাদি মার্জ্জনরূপ স্ব স্ব নির্দ্দিষ্ট কর্ম্মসকল সম্পাদন করিবে। তৎপর সর্ব্বাঙ্গ এবং মস্তক আবৃত করিয়া শৌচে যাইবে। (শয্যাত্যাগের পর প্রস্রাব না করিয়া

শৌচে বসিবে, কারণ অগ্রে প্রস্রাব করিলে মল কষিয়া যায়; প্রস্রাব না করিয়া শৌচে বসিলে প্রাতে মলত্যাগ অভ্যাস হইবে; প্রথম প্রথম না হইলেও কয়েকদিন বসিলে হইবে।)

"শিরঃ প্রাবৃত্য বাসসা বাচং নিয়ম্য যত্নেন ষ্ঠীবনোচ্ছ্বাসবর্জ্জিতঃ।
কুর্য্যাৎ মূত্র পূরীষে তু শুচৌ দেশে সমাহিতঃ।" —বিষ্ণুপুরাণ

"উচ্চারে চৈব প্রস্রাবে যট্‌স্নু মৌনং সমাচরেৎ।"—হারীত

শৌচে সর্ব্বাঙ্গ আবৃত করার প্রয়োজন যেহেতু মলের দূষিত বায়ু শরীরে লাগে। মলমূত্রত্যাগ কালে মৌন থাকিবে; থুথু পর্য্যন্ত ফেলিবে না, কারণ মুখ খুলিলেই মলমূত্রের দূষিত বায়ু মুখে প্রবেশ করিয়া শরীর ও মনকে দূষিত করিয়া থাকে।

শৌচান্তে প্রচুর জলে বাহ্য শৌচ করিয়া ভাল মৃত্তিকা দ্বারা বাম-হস্ত অন্ততঃ তিনবার ঘর্ষণ করত পদতলে মৃত্তিকা লেপন করিবে কারণ শৌচে বসার স্থান দূষিত মলের বায়ু-সংস্পৃষ্ট থাকে, এই নিমিত্ত পদশুদ্ধি কর্ত্তব্য।* তৎপর উভয় হস্তকে মৃত্তিকা দ্বারা ঘষিয়া ভালরূপে হস্তপদ ধৌত করত খড়িকা দ্বারা নখ পরিষ্কার করিয়া ধুইবে।

গন্ধলেপক্ষয়করং শৌচং কুর্য্যাদতন্দ্রিতঃ—যাজ্ঞবল্ক্য।

"কৃত্বা নখবিশোধনং তৃণাদিনা"—শঙ্খ ও দক্ষ।

এইরূপে হস্তপদনখাদি পরিষ্কার করা রোগবিনাশক, শুচিকর। অতঃপর দন্তধাবন:—নিম, খদির ও বাবলার দন্তকাষ্ঠই প্রশস্ত; তিক্ত দন্তকাষ্ঠ দ্বাদশাঙ্গুল দীর্ঘ, সরল গ্রন্থিশূন্য কনিষ্ঠাঙ্গুলীর ন্যায়

---

* শাস্ত্রান্তরে মৃত্তিকাশৌচের অন্য প্রথা দেখা যায়—মূত্রদ্বারে ১ বার, মলদ্বারে ৩ বার, বাম হাতে ১০ বার, দুহাতে ৭ বার, পদতলে ১ বার।

স্থূল এবং টাটকা হওয়া চাই। দন্তকাষ্ঠদ্বারা দন্তধাবন প্রশস্ত; অভাবে আয়ুর্ব্বেদীয় বিধি অনুসারে মাজন তৈয়ারী করিয়া লওয়া ভাল, অথবা দশনসংস্কার চূর্ণ ক্রয় করিবে। বাজারের প্রচলিত টুথপেস্ট ও ব্রাস কদাচ ব্যবহার করিবে না। তর্জ্জনী অঙ্গুলী দ্বারা দন্তধাবন নিষেধ। ঋষি বলিয়াছেন—তর্জ্জনী দ্বারা দন্তধাবনে গোমাংসভক্ষণের দোষ হয়। তর্জ্জনী আঙ্গুল সর্ব্বাপেক্ষা শক্ত; ইহার দ্বারা দাঁতের ক্ষতি হয়। ভালরূপ দন্তধাবন করত কমপক্ষে দ্বাদশ গণ্ডূষ জল দ্বারা কুলকুচা করিবে। তৎপর জিহ্বাছোলা দ্বারা (দাঁতনকাষ্ঠটিকে চিরিয়া জিহ্বাছোলার কাজ বেশ হয়) জিহ্বা পরিষ্কার করত পুনঃ কুলকুচা করিবে, চক্ষু নাসিকা ভালরূপে জলদ্বারা পরিষ্কার করিয়া মুখ ভরিয়া জল লইবে ও প্রতি চক্ষুতে ও ললাটে ২১ বার করিয়া জলের ঝাপটা দিবে; ইহাতে চক্ষু ভাল থাকে। ঋষি বলেন —

> "অপাং দ্বাদশগণ্ডূষৈঃ বিধীয়তে"—নৃসিংহপুরাণ
> "জিহ্বোল্লেখ সদৈবহি" (শাতাতপঃ)
> "মুখে পর্য্যুসিতে নিত্যং ভবত্যপ্রযতঃ নরঃ।
> তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন ভক্ষয়েৎ দন্তধাবনম্॥"

মুখ প্রক্ষালনাদির পর কিছু ব্যায়াম করা প্রয়োজন। প্রাণায়াম ও যৌগিক আসনাদিই শ্রেষ্ঠ ব্যায়াম যদি শিক্ষার ভাল সুযোগ থাকে। নতুবা বাগানের কাজ, মাটি কোপানো ইত্যাদিতেও ব্যায়াম হয় এবং কাজও হয়। পরিশ্রমের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিয়া স্নান করার বিধি, পরন্তু বসিয়া বিশ্রাম করিলে ক্ষতি হয়। ধীরে ধীরে পায়চারী করিলে ভাল। ব্যায়াম বিষয়ে চরক বলেন :—

শরীরচেষ্টা যা চেষ্টা স্থৈর্য্যার্থা বলবর্দ্ধিনী।
দেহব্যায়ামসংখ্যাতা মাত্রয়া তাং সমাচরেৎ॥

প্রাতঃ ও অপরাহ্ণ ব্যায়ামের শ্রেষ্ঠ সময়। রৌদ্রের উত্তাপে ব্যায়াম ক্ষতিকর।

ব্যায়ামের মাত্রাধিক্য হইলে শরীরের ক্ষতি করে। যাহার যেরূপ শারীরিক শক্তি সেই শক্তির অর্দ্ধেক মাত্রায় ব্যায়াম করিবে। কপাল, বগল, মুখ ঘামিতে আরম্ভ করিলে এবং মুখ দিয়া নিঃশ্বাস বাহির হইতে আরম্ভ করিলেই ব্যায়াম বন্ধ করিবে; জানিবে নিজ-শক্তির অর্দ্ধেক ব্যায়াম হইয়াছে।

নিয়মিত সময়ে প্রত্যহ স্বশক্তি অনুযায়ী ব্যায়াম করিলে শ্বাসপ্রশ্বাস দ্রুত বহিয়া রক্তে অক্সিজেন মিশিতে পারে এবং দ্রুত রক্ত চলাচল করিয়া অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে পুষ্ট করে। নিয়মিত ব্যায়ামে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়, হজম হয় এবং স্বাস্থ্যকর অন্নরস উৎপন্ন হইয়া ক্রমশঃ শরীরে মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা, শুক্র, ওজঃ প্রভৃতি দেহের এই ধাতুগুলিকে পুষ্ট করে; ফলে শরীর সুস্থ সবল হয়, লাবণ্যমণ্ডিত ও সুগঠিত হয়, সুদৃঢ় হয়।

বিশ্রামান্তে তৈলমর্দ্দন বিধি। সরিষার তৈল নাভিতে, কর্ণে, নাসা-রন্ধ্রে ও হস্তপদের নখের গোড়ায় বেশ করিয়া দিয়া মস্তকে ও সর্ব্বাঙ্গে তৈলমর্দ্দন করিতে হয়। পরন্তু ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় তৈলমর্দ্দন নিষেধ। যদি বিশেষ অসুবিধা বোধ হয় মস্তকে সামান্য তৈল দিতে পারা যায় যদি গুরু অনুমোদন করেন। "বর্জ্জয়েৎ অভ্যঙ্গম্" —মনু ২১ অঃ

স্নান ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বেই করা কর্ত্তব্য।

"সূর্য্যোদয়াৎ প্রাক্ অর্দ্ধপ্রহরে দ্বৌ মুহূর্ত্তৌ, তত্রাদ্যঃ ব্রাহ্মমুহূর্ত্তঃ। আহ্নিকতত্ত্বম্ ।"

সূর্য্যোদয়ের ৯৬ মিনিট পূর্ব্ব হইতে ৪৮ মিনিট পর্য্যন্ত ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত।

"নিত্যং স্নায়াৎ অনাতুরঃ।"—জাবাল।
"নদীষু দেবখাতেষু তড়াগেষু সরঃসু চ।
স্নানং সমাচরেৎ নিত্যং গর্ত্তপ্রস্রবণেষু চ॥"
—মনু, ৪র্থ অঃ

অস্নাত্বা নাচরেৎ কর্ম্ম জপহোমাদি কিঞ্চন।
লালাস্বেদসমাকীর্ণঃ শয়নাদুত্থিতঃ পুমান্।
অত্যন্তমলিনঃ কায়ো নবচ্ছিদ্রসমন্বিতঃ॥
স্রবত্যেব দিবারাত্রং প্রাতঃস্নানং বিশোধনম্।
দৌর্গন্ধ্যং গৌরবং তন্দ্রাং কণ্ডুমলং অরোচকম্।
স্বেদং বীভৎসতাং হন্তি শরীরপরিমার্জ্জনম্।
পবিত্রং বৃষ্যং আয়ুষ্যং শ্রমস্বেদমলাপহম্।
শরীরবলসন্ধানং স্নানং ওজস্করং পরম্॥—চরক

স্নান সপ্ত প্রকার—

"মান্ত্র্যং ভৌমং তথাগ্নেয়ং বায়ব্যং দিব্যমেব চ।
বারুণং মানসঞ্চৈব সপ্ত স্নানং প্রকীর্ত্তিতম্॥"

অর্থাৎ অধিকারী ভেদে—"আপো হিষ্ঠা" ইত্যাদি অথবা "গঙ্গা গঙ্গেতি যো ব্রূয়াৎ যোজনানাং শতৈরপি, মুচ্যতে সর্ব্বপাপেভ্যো বিষ্ণু-লোকং স গচ্ছতি"—এই মন্ত্র পাঠ পূর্ব্বক সমস্ত শরীরকে ভিজা গামছা দ্বারা বেশ করিয়া মার্জ্জনকে মন্ত্রস্নান, সর্ব্বাঙ্গে মৃত্তিকা লেপন করাকে ভৌম স্নান, হোমভস্ম বা গোময়ভস্ম শরীরে লেপনকে আগ্নেয় স্নান, গোষ্পদরজপ্রবহমান বায়ুতে শরীর শীতল করাকে

বায়ব্যস্নান, স্বল্পবৃষ্টিতে দেহ ধৌত হইলে দিব্যস্নান, এবং জলে অবগাহন স্নানকে বারুণস্নান, বিষ্ণুচিন্তন দ্বারা "অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্ব্বাবস্থাং গতোঽপি বা। যঃ স্মরেৎ পুণ্ডরীকাক্ষং স বাহ্যাভ্যন্তরঃ শুচিঃ। নমো বিষ্ণুঃ নমো বিষ্ণুঃ নমো বিষ্ণুঃ—এইরূপ বিষ্ণুস্মরণদ্বারা পবিত্র হওয়াকে মানসস্নান বলে।

স্নান—নাভিসম জলে স্রোতের অভিমুখে দাঁড়াইয়া নদীতে ও পুষ্করিণী আদিতে সূর্য্যের দিকে মুখ করিয়া হস্তাঙ্গুলীদ্বারা চক্ষু কর্ণ নাসিকা আচ্ছাদন করত স্নান করিতে হয়। যদি পুষ্করিণী অন্যের উৎসর্গীকৃত হয় তবে করজোড়ে নিম্ন মন্ত্রদ্বয় পাঠ করিয়া স্নান করিবে :—

"উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ পঙ্কত্বং ত্যজ পুণ্যং পরস্য চ।
পাপানি বিলয়ং যান্তু শান্তিং দেহি সদা মম॥
কুরুক্ষেত্র গয়া গঙ্গা প্রভাস পুষ্করাণি চ।
তীর্থেন্যেতানি পুণ্যানি স্নানকালে ভবন্তিহ॥
গঙ্গে চ যমুনে চৈব গোদাবরি সরস্বতি।
নর্ম্মদে সিন্ধো কাবেরি জলেঽস্মিন্ সন্নিধিং কুরু॥

অনন্তর "নারায়ণায় নমঃ" বলিয়া তিন অঞ্জলি জল মাথায় দিয়া নিম্ন মন্ত্রে মৃত্তিকা তুলিয়া সর্ব্বাঙ্গে বেশ লেপন করত স্নান করিবে—

"অশ্বক্রান্তে রথক্রান্তে বিষ্ণুক্রান্তে বসুন্ধরে।
মৃত্তিকে হর মে পাপং যন্ময়া পূর্ব্বসঞ্চিতম্।
ত্বয়া হৃতেন পাপেন সর্ব্বপাপৈঃ প্রমুচ্যতে॥
উদ্ধৃতাসি বরাহেন কৃষ্ণেন শতবাহুনা।

(১)আরুহ্য মম গাত্রাণি সর্ব্বং পাপং প্রমোচয়।
নমস্তে সর্ব্বভূতানং প্রভবারিণি সুব্রতে ॥"

অতঃপর শরীর ঘর্ষণ করত পূর্ব্বোক্ত প্রকারে স্নান কর্ত্তব্য।

মৃত্তিকা লেপন শরীরের পক্ষে অতিশয় হিতকারী; শরীরের ময়লা দূর হয়, লোমকূপসকল পরিষ্কার হয়; শরীরে কখনও চর্ম্মরোগ হয় না। গঙ্গামৃত্তিকা লেপনে কুষ্ঠরোগ পর্য্যন্ত সারিতে দেখা গিয়াছে। ইহা সাবান হইতে বহুগুণে শ্রেষ্ঠ, রোগনাশক, ময়লানাশক—ইহাতে অর্থব্যয় নাই। পশ্চিমাঞ্চলে মেয়েরা মাথা ও চুল মৃত্তিকা দ্বারা পরিষ্কার করিয়া থাকেন। ইহাই নদী বা পুষ্করিণী স্নানের বিধি; গঙ্গাস্নানের বিধিও এই প্রকারই, তবে স্নানে গিয়া প্রথমে মা গঙ্গাকে ভূমিষ্ঠ হইয়া প্রণাম করিবে নিম্নমন্ত্রে :—

"সদ্যঃ পাতকসংহন্ত্রি সদ্যোদুঃখবিনাশিনি।
সুখদা মোক্ষদা গঙ্গা গঙ্গৈব পরমা গতিঃ।"

তৎপর করযোড়ে প্রার্থনা—

"গঙ্গাদেবি জগন্মাতঃ পাদাভ্যাং সলিলং তব।
স্পৃশামীত্যপরাধং মে প্রসন্না ক্ষন্তুমর্হসি ॥"
"স্বর্গারোহণসোপানং ত্বদীয়মুদকং শুভে।
অতঃ স্পৃশামি পাদাভ্যাং গঙ্গাদেবি নমোঽস্তু তে ॥

স্নানান্তে প্রার্থনা—

বিষ্ণুপাদার্ঘ্যসম্ভূতে গঙ্গে ত্রিপথগামিনি।
ধর্ম্মদ্রবীতি বিখ্যাতে, পাপং মে হর জাহ্নবি ॥

(১) মৃত্তিকে ব্রহ্মদত্তাসি কাশ্যপেনাভিবন্দিতা।—পাঠান্তর

শ্রদ্ধয়া ভক্তিসম্পন্নে শ্রীমাতর্দ্দেবি জাহ্নবি।
অমৃতেনাম্বুনা দেবি ভাগীরথি পুনীহি মাম্ ॥

স্নানান্তে নিত্য সূর্য্যার্ঘ্য দিবে ও সূর্য্যপ্রণাম করিবে। অর্ঘ্য মন্ত্র—

"নমো বিবস্বতে ব্রহ্মন্ ভাস্বতে বিষ্ণুতেজসে জগৎসবিত্রে শুচয়ে সবিত্রে কর্ম্মদায়িনে ইদমর্ঘ্যং (যজুর্ব্বেদিগণ এযোঽর্ঘঃ) কাশ্যপ-গোত্রায় শ্রীসূর্য্যায় নমঃ।"

"এহি সূর্য্য সহস্রাংশো তেজরাশে জগৎপতে।
অনুকম্পয় মাং ভক্তং গৃহাণার্ঘ্যং দিবাকর॥"

প্রণাম—

"জবাকুসুমসঙ্কাশং কাশ্যপেয়ং মহাদ্যুতিম্।
ধ্বান্তারিং সর্ব্বপাপঘ্নং প্রণতোঽস্মি দিবাকরম্ ॥

কার্ত্তিক, মাঘ ও বৈশাখ মাসে প্রাতঃস্নানের বিধি—

তুলামকরমেষেষু প্রাতঃস্নানং বিধীয়তে।
নিরামিষং হবিষ্যং বা মহাপাতকনাশনম্ ॥

কার্ত্তিকে প্রাতঃস্নানের মন্ত্র—

কার্ত্তিকেঽহং করিষ্যামি প্রাতঃস্নানং জনার্দ্দন।
প্রীত্যর্থং তব দেবেশ দামোদর কৃপাং কুরু॥
('ময়া সহ' পাঠান্তর)

মাঘের প্রাতঃস্নান মন্ত্র—

পুণ্যমাঘমাসমিমং পুণ্যং স্নাম্যহং দেব মাধব।
তীর্থস্যাস্য জলে নিত্যং প্রসীদ ভগবন্ হরে॥

দুঃখদারিদ্র্যনাশায় শ্রীবিষ্ণোস্তোষণায় চ।
প্রাতঃস্নানং করোম্যহং মাঘে পাপবিনাশনম্॥
মকরস্থে রবৌ মাঘে গোবিন্দাচ্যুত মাধব।
স্নানেনানেন মে দেব যথোক্তং ফলদো ভব॥
দিবাকর জগন্নাথ প্রভাকর নমোঽস্তু তে।
পরিপূর্ণং কুরুষ্বেদং মাঘস্নানং মহাব্রতম্॥

বৈশাখের প্রাতঃস্নান মন্ত্র—

বৈশাখেঽহং করিষ্যামি প্রাতঃস্নানং জনার্দ্দন।
প্রীত্যর্থং তব দেবেশ নারায়ণ পুনীহি মাম্॥

স্নানান্তে সর্ব্বাঙ্গ ও মস্তক ভালরূপে মুছিয়া ধৌত শুদ্ধ বসন পরিধান করত নদীতে শিবলিঙ্গ বা অশ্বত্থবৃক্ষাদি থাকিলে তাহাতে জলদান করিবে; অন্যদেবতা থাকিলে দর্শন ও প্রণাম করিবে। অতঃপর তুলসীতলা মার্জ্জন করত তুলসী স্নান ও প্রণাম—

স্নান—

গোবিন্দবল্লভাং দেবীং ভক্তচৈতন্যকারিণীম্।
স্নাপয়ামি জগদ্ধাত্রীং বিষ্ণুভক্তিপ্রদায়িনীম্॥

প্রণাম—

বৃন্দায়ৈ তুলসীদেব্যৈ প্রিয়ায়ৈ কেশবস্য চ।
বিষ্ণুভক্তিপ্রদে দেবি সত্যবত্যৈ নমো নমঃ॥

তুলসীচয়ন বিধি :—

পূর্ণিমায়াঞ্চ দ্বাদশ্যাং তথা চ রবিসংক্রমে।
তৈলাভ্যঙ্গে তথা স্নাতে মধ্যাহ্নে নিশিসন্ধ্যয়োঃ॥

অশুচ্যশৌচসংস্পর্শে রাত্রিবাসান্বিতে তথা।
তুলসী যে তু ছিন্দন্তি তে ছিন্দন্তি হরেঃ শিরঃ।
পত্রাণাং চয়নে বিপ্র ভগ্না শাখা যদা ভবেৎ।
তদা হৃদি ব্যথা বিষ্ণোর্দ্দীয়তে তুলসীপতেঃ॥
করতালত্রয়ং দত্ত্বা চিনুয়াত্তুলসীদলম্।
যদা ন কম্পতে শাখা তুলস্যা দ্বিজসত্তম॥
অস্নাত্বা তুলসীং ছিত্বা যঃ পূজাং কুরুতে নরঃ।
সোঽপরাধী ভবেন্নিত্যং তৎসর্ব্বং নিষ্ফলং ভবেৎ॥

অর্থাৎ—পূর্ণিমা ও দ্বাদশী তিথিতে, রবিবারে, তৈলসিক্ত দেহে, অস্নাত অবস্থায়, মধ্যাহ্নে, প্রাতঃসন্ধ্যা ও সায়ংসন্ধ্যায়, অশুচি অবস্থায়, অশৌচকালে এবং রাত্রিপরিহিত বসনে যাহারা তুলসীচয়ন করে তাহারা হরির মস্তক ছেদন করে। হে বিপ্র, পত্র-চয়নকালে যদি তুলসীবৃক্ষের শাখা ভগ্ন হয় তাহা হইলে তুলসীপতি বিষ্ণুর হৃদয়ে ব্যথা দান করা হয়। হে দ্বিজসত্তম, তিনবার করতালি দিয়া এবং তুলসীবৃক্ষের শাখা যেন কম্পিত না হয় এইরূপভাবে তুলসীদল চয়ন করা উচিত। অস্নাত অবস্থায় তুলসীচয়ন করিয়া সেই তুলসী দ্বারা যে ব্যক্তি পূজা করে সে ভগবৎ চরণে নিত্য অপরাধী এবং তাহার সকল ক্রিয়াই নিষ্ফল হয়।

তুলসীচয়ন মন্ত্র :—

তুলস্যমৃতনামাসি দেবি ত্বং কেশবপ্রিয়ে।
কেশবার্থে চিনোমি ত্বাং বরদা ভব শোভনে॥
ত্বদঙ্গসম্ভবৈঃ পত্রৈঃ পূজয়ামি যথা হরিম্।
তথা কুরু পবিত্রাঙ্গি কলৌ মলপ্রণাশিনি॥

তুলসী অক্ষত এবং বোঁটাশুদ্ধ তুলিয়া পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া শুষ্ক-বস্ত্রে মুছিয়া তবে পূজায় দিতে হয়। ছিন্ন, বোঁটাহীন ও ভিজাপত্রে পূজা ত হয় না অধিকন্তু অপরাধই হয়।

বিল্বপত্রচয়ন বিধি :—

পুণ্যবৃক্ষ মহাভাগ মালূর শ্রীফল প্রভো।
মহেশপূজনার্থায় ত্বৎপত্রাণি চিনোম্যহম্।

জলদান মন্ত্র :—

শ্রীফল শ্রীনিকেতনোঽসি সদা বিজয়বর্দ্ধন।
ধর্ম্ম-কামার্থ-মোক্ষায় স্নাপয়ামি শিবপ্রিয়।

প্রণাম মন্ত্র :—

মহাদেবপ্রিয়করো বাসুদেবপ্রিয়ঃ সদা।
উমাপ্রীতিকরো বৃক্ষ বিল্বরূপ নমোঽস্তু তে॥

অশ্বত্থবৃক্ষে জলদানের মন্ত্র :—

চক্ষুস্পন্দং ভুজস্পন্দং তথা দুঃস্বপ্নদর্শনম্।
শত্রুণাঞ্চ সমুত্থানমশ্বত্থ শময়াশু মে।
অশ্বত্থরূপিন্ ভগবন্ প্রীয়তাং মে জনার্দ্দন॥

প্রণাম মন্ত্র :—

অগ্রে ব্রহ্মা মূলে বিষ্ণুঃ শাখায়াঞ্চ মহেশ্বরঃ।
পত্রে দেবগণাঃ সর্ব্বে বৃক্ষরাজ নমোঽস্তু তে॥
প্রাতঃ নিত্যং সমাহিতঃ শুচৌ দেশে উপাসীত যথাবিধি॥

—মনু, ২য় অঃ

তুলসীচয়নান্তে পুষ্পচয়ন, চন্দনঘর্ষণ, পূজার আয়োজন করিয়া পরিষ্কার ও নির্জ্জন স্থানে ব্রহ্মচারিণী আসনে বসিয়া তিলকাদি করণীয় হইলে করত সোজা হইয়া ধ্যানজপে বসিবে, তৎপর পূজা, আরতি, স্তবপাঠ, কীর্ত্তন ইত্যাদি যেস্থানে যেরূপ নিয়ম সেই অনুসারে নিষ্ঠা ও ভক্তির সহিত করিবে। তৎপরে কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা করিবে যেন সত্যনিষ্ঠ হইতে পারি। সর্ব্বপ্রকারে সৎ হইব, সৎকথা বলিব, সৎকাজ, সৎচিন্তা করিব, সৎপথে থাকিব, সত্যস্বরূপ ভগবানের আরাধনা করিব—শ্রীভগবৎ চরণে এইরূপ প্রার্থনা করিবে।

নাস্তি সত্যসমো ধর্ম্মো ন সত্যাৎ বিদ্যতে পরম্।
সত্যং মূলং জগৎ সর্ব্বং সর্ব্বং সত্যে প্রতিষ্ঠিতম্॥
লভন্তে মানবাঃ সিদ্ধিং সত্যাৎ এব ন সংশয়ঃ।
সত্যমেব জয়তে নানৃতং সত্যেন পন্থা বিততো দেবযানঃ।
যেনাক্রমন্ত্য ঋষয়ঃ হি আপ্তকামাঃ
যত্র তৎসত্যস্য পরমং নিধানম্॥

ব্রহ্মচারিণীগণ সর্ব্বদা সত্যনিষ্ঠ থাকিবে এবং সত্যস্বরূপ ভগবানের নিকট সকাতরে প্রার্থনা করিবে জীবনে যেন মিথ্যা প্রবেশ না করে; আচরণ, ব্যবহার, চিন্তা, কথা সব যেন সত্যের ভিত্তিতে হয়। কখনও সত্য হইতে বিচ্যুত হইবে না। নিত্য নির্জ্জনে বসিয়া একই সময়ে প্রার্থনা করা চাই। যথার্থ প্রার্থনা ব্যর্থ হয় না। বার বৎসর সত্যের উপাসনা করিলে, সত্যকথা বলিলে বাক্‌সিদ্ধি হইয়া যায়, যাহা বলা যায় তাহাই হয়। সত্য চিন্তা, সত্য আচরণে হৃদয় নির্ম্মল হয়, জীবন সুখের ও শান্তির হয়, কারণ অসৎ কাজ, অসৎ চিন্তা, অসৎ ব্যবহারই

দুঃখের হেতু নিশ্চিত। প্রার্থনার পর দেবতাপ্রদক্ষিণ ও প্রণাম করিবে। পূজার দ্রব্যাদি পরিষ্কার করত যথাস্থানে রাখিয়া স্থান পরিষ্কার করিবে। তৎপর গুরুজনদের প্রণাম করিয়া চরণামৃতাদি লইবে।

চরণামৃতপান মন্ত্র :—

কৃষ্ণ কৃষ্ণ মহাবাহো ভক্তানামার্ত্তিনাশন।
সর্ব্বপাপপ্রশমনং পাদোদকং প্রযচ্ছ মে ॥
অকালমৃত্যুহরণং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
বিষ্ণোঃ পাদোদকং পীত্বা শিরসা ধারয়াম্যহম্ ॥

তৎপরে পবিত্র ও পরিষ্কার স্থানে বসিয়া ভগবৎ প্রসাদ অথচ পুষ্টিকর খাদ্য নিবে এবং আহারান্তে বাসন ও স্থান পরিষ্কার করিবে এবং পড়িতে বসিবে। খোলা আলোহাওয়াযুক্ত পরিষ্কার স্থানে মেরুদণ্ড সোজা করিয়া পড়িতে বসা চাই। যখনই বসিবে সোজা হইয়া বসার অভ্যাস করা চাই। ঝুঁকিয়া বসিলে ফুসফুসের কাজের ব্যাঘাত হয়, মেরুদণ্ড বাঁকা থাকিলে উহার ভিতর দিয়া মজ্জা চলাচলের বিঘ্ন হয়। ইহাতে স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। পড়ার ঘরটি নিজেরা নিত্য পরিষ্কার করিবে, ধূপ ধুনা দিবে, সরস্বতীর ছবি অবশ্য রাখিবে এবং ফুল দিবে, প্রণাম করিয়া একমনে পাঠ অভ্যাস করিবে ; অন্য কিছু দেখিবে না, শুনিবে না। পাঠাভ্যাস হইয়া গেলে যখন যাহা প্রয়োজন সেবাকার্য্যে নিযুক্ত হইবে।

ব্রহ্মচারিণীগণ সমস্ত সেবাকার্য্য, রন্ধন, পূজাপাঠ হইতে আরম্ভ করিয়া বাসনমাজা, পায়খানা পরিষ্কার পর্য্যন্ত যাবতীয় কার্য্য পালা অনুসারে স্বহস্তে যত্নের সহিত, শুচিতার ও শৃঙ্খলার সহিত সমাপন করিবে। কর্ম্মের সৌন্দর্য্য প্রকাশ হয় শুচিতায় ও সুশৃঙ্খলায়।

পাঠাভ্যাস হইয়া গেলে উঠিয়া প্রথমে নিজেদের ধৌত বসনাদি তুলিয়া যথাস্থানে সাজাইয়া রাখিবে। তৎপর অন্য সেবাকর্ম্ম যাহার যাহা করণীয় করিয়া মধ্যাহ্ন ভোজনের ব্যবস্থা করত হাত পা মুখ ধুইয়া পবিত্রভাবে পবিত্রস্থানে ভগবৎ প্রসাদ গ্রহণে বসিবে। আসনে বসিয়া সমবেতভাবে সকলে দ্বাদশ অথবা পঞ্চদশ অধ্যায় গীতাপাঠ করিবে। পরিবেশন হইয়া গেলে হস্তে জল লইয়া গীতার নিম্ন মন্ত্র পাঠ করিয়া—

ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্মহবির্ব্রহ্মাগ্নৌ ব্রহ্মণা হুতম্ ।
ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্ম্মসমাধিনা ॥

জলগণ্ডূষ প্রথমে খাইবে, তৎপর মৌন হইয়া ভক্তির সহিত জঠরাগ্নিতে আহুতি দিতেছি মনে করিয়া ভোজন করিবে। ভোজনকালে বস্ত্রাদিতে উচ্ছিষ্ট না পড়ে সেই বিষয়ে সাবধান থাকিতে হইবে এবং মুখ প্রক্ষালন করা পর্য্যন্ত কেহ কাহাকেও স্পর্শ করিবে না। ভোজনান্তে স্ব স্ব উচ্ছিষ্ট মোচন ও ভোজনপাত্র মার্জ্জন করত যথাস্থানে রাখিবে।

ভোজনে বসিবে ব্রাহ্মণকন্যাগণ এক পঙ্‌ক্তিতে এবং অব্রাহ্মণকন্যাগণ অন্য পঙ্‌ক্তিতে। ইহা ভগবদ্‌বিধান মানার নিমিত্ত,—কাহাকেও আজ্ঞা করা বা হীন প্রতিপন্ন করার নিমিত্ত নহে। মানবজাতি হিসাবে সকলেই এক মনুষ্য; আর বিশেষ কথা এই যে সকলের মধ্যে আত্মারূপে এক অদ্বিতীয় ভগবান্ বিরাজমান; সুতরাং ভেদ বা দুই কোথায়? ভাগবতে শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন—"সর্ব্বত্র আচণ্ডাল মনুষ্য, কীটপতঙ্গ পর্য্যন্ত প্রভিরূপে তাঁহাকে দণ্ডবৎ প্রণাম করিবে, স্বীকার করিবে।" সুতরাং সর্ব্বত্র এক ভগবানই বিরাজিত, সর্ব্ব নামে, রূপে তিনি—এই চিন্তা এই ধ্যান যেন ব্রহ্মচারিণীগণ সর্ব্বদা মনে রাখিতে বিশেষ চেষ্টা করেন ও সেইভাবে সকলকে

মর্য্যাদা দেন, কাহারও প্রতি যেন হীনবুদ্ধি, দ্বেষবুদ্ধি, নিজের প্রতি শ্রেষ্ঠবুদ্ধি—এই সকল যেন কদাপি অন্তরে স্থান না পায়। সকলের প্রতি ভগবদ্‌ভাব ও ভালবাসা রাখিয়াই ভগবদ্‌বিধান সকলও নিষ্ঠার সহিত মানিতে হইবে, না মানিলে অপরাধ হইবে। ইহাতে কোন বিরোধভাব আসার কথা নহে। অন্তরে ভগবদ্‌ভাব প্রীতি ভালবাসা থাকিলে এই সব বাহিরের বিধিনিষেধ প্রীতিভঙ্গ কখনও করিতে পারে না। একপাত্রে ভোজন করিলে, এক বিছানায় শয়ন করিলেও প্রীতি আসে না, যদি অন্তরে শ্রদ্ধা ভালবাসা না থাকে। সুতরাং ব্রাহ্মণেতর মনুষ্যকে রান্না পরিবেশনে না দিলে এবং এক পঙ্‌ক্তিতে ভোজন না করিলে যে তাহাকে ঘৃণা করা হয় তাহা নহে। খাদ্যদ্রব্য যেন কেবল জিহ্বার রুচিকর মাত্রই না হয়; খাদ্যদ্রব্য পুষ্টিকর সুপাচ্য ও পবিত্র হওয়া চাই; সেইরূপ খাদ্যই ব্রহ্মচর্য্যের অনুকূল। কেবল খাদ্যের প্রতি লক্ষ্য করিলেই চলিবে না। মনকে সচ্চিন্তার দ্বারা তেজস্বী ও পবিত্র রাখিবে। সাত্ত্বিক আহার করিয়াও সৎশিক্ষা ও সচ্চিন্তার অভাবে মন কুটিল ও কলুষিত হয়; সুতরাং পুষ্টিকর ও পবিত্র ভগবৎপ্রসাদ ভক্ষণদ্বারা শরীরকে সুস্থ, পুষ্ট, পবিত্র এবং সৎ-চিন্তা, সৎকর্ম্ম ও সৎকথা দ্বারা সঙ্গে সঙ্গে মনকে সুস্থ, পুষ্ট, পবিত্র সুসংযত রাখিবে; তবে তো ব্রহ্মচর্য্যরক্ষা হইবে।

পচা, বাসি, ভেজাল দ্রব্য, চা প্রভৃতি কোনরূপ মাদক-দ্রব্য কখনও খাইবে না; মাদকদ্রব্য বিষয়ে বিশেষ সাবধান থাকিতে হইবে। পারতপক্ষে চা স্পর্শই করিবে না।

দুষ্টব্যাধিগ্রস্ত, দুষ্টচরিত্রের লোকের হাতে খাওয়া ঠিক নহে। কাহারও উচ্ছিষ্ট খাইবে না, নিজের উচ্ছিষ্টও কাহাকেও খাইতে দিবে না। এই সকল বিষয়ে ভগবানের ও মনুর নির্দ্দেশ :—

"যাতযামং গতরসং পূতি পর্য্যুসিতং চ যৎ।
উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্ ॥"

—গীতা, ১৭ অঃ

নোচ্ছিষ্টং কস্যচিৎ দদ্যাৎ।—মনু, ২য় অঃ
উপস্পৃশ্য নিত্যম্ অদ্যাৎ অন্নং সমাহিতঃ—২য় অঃ
অশ্নীয়াৎ আচম্য শুচিঃ।—মনু, ২য় অঃ
মহামৌনম্ অশ্নীয়াৎ।—অত্রিঃ। মৌনম্ আস্থিতঃ অশ্নীয়াৎ।

—ব্যাসঃ।

শ্রদ্ধার সহিত প্রসন্ন মনে মৌন হইয়া ভালরূপে চিবাইয়া ভোজন করিতে হয়। খাদ্যদ্রব্যের নিন্দা বা ঘৃণা করিতে নাই।

"পূজয়েৎ অশনং নিত্যং অদ্যাৎ চৈতৎ অকুৎসয়ন্।
দৃষ্ট্বা হৃষ্যেৎ প্রসীদেৎ চ প্রতিনন্দেৎ চ সর্ব্বশঃ।'

—মনু, ২য় অঃ

পূজিতং হি অশনং নিত্যং বলম্ ঊর্জ্জং চ যচ্ছতি।
অপূজিতং তু তৎ ভক্ষ্যং উভয়ং নাশয়েৎ ইদম্।

—মনু, ২য় অঃ

বিশুদ্ধ খাদ্য আনন্দের সহিত খাইবে; তাহাতে স্মৃতিশক্তিবৃদ্ধি ও বলবৃদ্ধি হয়। ঘৃণার সহিত খুব তাড়াতাড়ি এবং অপরিমিত আহার কখনও করিবে না। ইহাতে শরীর পুষ্ট না হইয়া স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়।

অনারোগ্যমনায়ুষ্যমস্বর্গ্যং চাতিভোজনম্।
অপুণ্যং লোকবিদ্বিষ্টং তস্মাৎ তৎ পরিবর্জ্জয়েৎ ॥

—মনু, ২য় অঃ

অতি অল্প পরিমিত খাইবে না। অসারবস্তু দ্বারা বৃথা উদর পূর্ণ করিবে না। ইহাতে শরীর তো পুষ্ট হয়ই না বরং ক্রমশঃ নানা-রোগের সৃষ্টি হয় ; শরীর মন অবসন্ন হইতে থাকে। প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়া উচিত নতুবা স্বাস্থ্যভঙ্গ হয় ; বিশেষ কারণে বা ব্রত-পূজাদির দিবসে নিয়মের ব্যতিক্রম হইবে পরন্তু অন্য দিবসে নহে।

খাওয়ার পূর্ব্বে জল খাইবে না ; খাওয়ার সময় মাঝে মাঝে সামান্য জল মুখে লইয়া কুলকুচা করিয়া গিলিবে—ইহাতে হজমকারী লালা পেটে গিয়া হজমের আনুকূল্য করিবে এবং মুখ, জিভ্‌ ও দাঁত পরিষ্কৃত হইবে। পরন্তু খাওয়ার সময়ে অধিক জলপান করিবে না। আহারের কিছুক্ষণ পর হইতে অল্প অল্প জল খাইতে আরম্ভ করিবে ; ইহা হজমের সহায়ক। দিনে রাত্রে অন্ততঃ চারি সের জল অবশ্য খাইবে। স্বাস্থ্যের নিমিত্ত ইহা বিশেষ প্রয়োজন। আহারান্তে ১৬টি কুলকুচা করিবে, দাঁত, জিহ্বা ঘষিয়া পরিষ্কার করিবে। তদনন্তর হরিতকী, আমলকী, জোয়ান বা মৌরী একটী কিছু মুখে রাখিবে ; ইহাতে মুখ শুদ্ধ ও পরিষ্কার হইবে এবং মুখে যে লালা উঠিবে তাহা পেটে গিয়া হজমের সাহায্য করিবে। নিষিদ্ধ কোন দ্রব্যই ব্রহ্মচারিণী-গণ আহার করিবেন না। বাজারের লুচি তরকারী, ময়দার দ্রব্য খাইবেন না। শুদ্ধ দই, সন্দেশ ইত্যাদি যাহা ভগবানের ভোগে লাগিবে তাহাই লইবেন। কন্যাগণ একাদশীর দিন সকালের খাদ্য খাইবেন না, উপবাস থাকিবেন ও মধ্যাহ্নে ভাত খাইবেন না। অন্যকিছু সুবিধা ও সম্ভব না হইলে রুটি তরকারী নিবেন। রাত্রে দুধরুটি। জন্মাষ্টমী, শিবরাত্রিতে সাধ্যমত উপবাস করিয়া ব্রতপালন করিবেন।

চাতুর্মাস্যে কন্যা ব্রহ্মচারিণীগণ জপসংখ্যা কিছু বাড়াইবে, নিত্য তুলসীবৃক্ষকে সপ্ত প্রদক্ষিণ ক'রবে এবং বিদ্যালয়ে যেদিনই ছুটি থাকিবে

চাতুর্মাস্যে সেদিন মৌন থাকিবে। ইহা প্রতি মাসে যে চারিদিন ছুটি থাকে সেদিন মৌন থাকিবে। মৌন থাকিয়া ইসারা ইঙ্গিত বা কণ্ঠ-দ্বারা কথা বলা হুঁা হাঁ করা নিষেধ। বিশেষ প্রয়োজনীয় কথা হয় তবে লিখিয়া দিবে। চাতুর্মাস্যে শ্রাবণে শাক, ভাদ্রে দধি, আশ্বিনে দুগ্ধ, কার্ত্তিকে ওল এবং আমিষ বর্জ্জনীয়। ইহা ছাড়া চাতুর্মাস্যে বেগুন ও পটল খাওয়াও নিষেধ।

শ্রাবণে বর্জ্জয়েৎ শাকং দধি ভাদ্রপদে তথা।
দুগ্ধং চাশ্বযুজে মাসি কার্ত্তিকে চামিষং ত্যজেৎ॥

কলিকালে মানুষের অন্নগত প্রাণ; অধিকন্তু বর্ত্তমানে প্রায় সমস্ত খাদ্যদ্রব্য প্রাণহীন। কৃত্রিমতায় ও ভেজালে সমস্ত দ্রব্য শক্তিহীন, মানুষের প্রাণশক্তি ক্ষীণ দুর্ব্বল হইয়া গিয়াছে। সুতরাং পূর্ব্বেকার মানুষের শরীর যেরূপ পুষ্ট শক্ত ছিল বর্ত্তমানে মানুষের প্রায় আর সে শক্তি, সেই সহ্য, ধৈর্য্য, নিষ্ঠা, ব্রতোপবাসাদিতে সেই আগ্রহ কিছুই নাই। সুতরাং বর্ত্তমানে আহার বিষয়ে কৃচ্ছ্রতা, অধিক উপবাসাদি কষ্টকর। সেজন্য আহারকাঠিন্য সম্ভব নয়, সুতরাং চাতুর্মাস্যে জপ পাঠ ইত্যাদি যথাসম্ভব বাড়ানো প্রয়োজন। যাহারা বিদ্যার্থিনী নহেন তাহারা চাতুর্মাস্যে হবিষ্যান্ন করিবেন।

ভোজনান্তে পরস্পর সকলে সদালাপ করত ১০।১৫ মিনিট বিশ্রাম করিবে। দিবানিদ্রা একেবারে নিষিদ্ধ, তৎপর ব্রহ্মচারিণী বিদ্যালয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হইবে, বিদ্যার অধিষ্ঠাত্রীদেবী ব্রহ্মবিদ্যাস্বরূপিণী মা সরস্বতীকে প্রণাম করিয়া। পাঠ্যপুস্তকাদি ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য গুছাইয়া লইবে যেন কিছু ভুল না হয়; পড়িতে বসিয়া উঠিতে না হয়, শিক্ষিকা অথবা শিক্ষকগুরুগণকে শ্রদ্ধার সহিত প্রণাম করিয়া পাঠে বসিবে। শ্রদ্ধা ও মনোযোগের সহিত পাঠ

গ্রহণ করিবে। শিক্ষাগুরুর প্রতি শ্রদ্ধা, ভক্তি, আনুগত্য, নির্ব্বিচারে আদেশ পালন যাহার যত অধিক থাকিবে তাহার অন্তরে বিদ্যা তত অধিক সুপ্রকাশ হইবেন। শ্রদ্ধা, আনুগত্য এবং নির্ব্বিচারে আদেশ পালনই গুরু হইতে বিদ্যা আকর্ষণ করিয়া লয়। পুরাকালে গুরুগণ প্রায় সকলেই বাক্‌সিদ্ধ ছিলেন। তাঁহারা শিষ্যগণের আনুগত্য, সেবা, আদেশ পালন, নির্ব্বিচারে সত্যনিষ্ঠা, সচ্চরিত্রতা প্রভৃতি মহৎগুণের পরিচয় লইয়া শিষ্যকে বিদ্যাদানের ও গ্রহণের অধিকারী নির্ণয় করিতেন ও বিদ্যা উপদেশ করিতেন ; সঙ্গে সঙ্গে প্রায় শিষ্যের অন্তরে বিদ্যা সুপ্রকাশ হইতেন। এখনও তাহা একান্ত বিলুপ্ত হয় নাই ; বিনীত, শ্রদ্ধাশীল, অনুগত শিষ্যকে গুরুগণ নিজ অধিগত বিদ্যা উজাড় করিয়া ঢালিয়া দিতে চাহেন। বিদ্রোহভাবশীলা উদ্ধতস্বভাবা শিষ্যার প্রতি সেই ভাব আসা অসম্ভব। সুতরাং ব্রহ্মচারিণীগণ সর্ব্বদা বিনীত-স্বভাবা, গুরুর প্রতি শ্রদ্ধাবতী থাকিবে।

অধ্যয়নান্তে পুনঃ গুরুগণকে প্রণামপূর্ব্বক পুস্তকাদি সব ঠিক-ভাবে গুছাইয়া লইবে ও আসিয়া যত্নপূর্ব্বক যথাস্থানে রাখিবে এবং বস্ত্রাদি ধৌত করিবে স্বয়ং ও সহ্য হইলে শরীর ধুইয়া ফেলিবে অথবা গামছা ভিজাইয়া বেশ করিয়া শরীর মুছিয়া ফেলিবে। বিদ্যালয়ে বাহিরের ছাত্রীগণও তো আসেন ; নানারূপ স্পর্শদোষ ঘটে সেজন্য সব ধৌত করিয়া পবিত্র হইয়া ভগবানকে প্রণাম করত কিছু প্রসাদ গ্রহণ করিবে। তৎপর খেলাধূলা, বাগানের কাজ, গৃহাদি পরিষ্কার এবং যাহার যাহা কর্ত্তব্য আছে সম্পাদন করিবে।

সন্ধ্যার পূর্ব্বে পুনঃ হস্তপদাদি ধৌত করিয়া শুদ্ধবসন পরিধান করত দেবস্থানে যাইবে; দেবতার আরতি, স্তবপাঠ কীর্ত্তনাদিতে শ্রদ্ধা-ভক্তির সহিত যোগদান করিবে, তৎপরে শান্ত সমাহিত মনে জপধ্যান কিছুক্ষণ করিবে তৎপর দেবতা পরিক্রমা প্রণাম করত সকল পূজ্য-

গণকে প্রণামপূর্ব্বক শুদ্ধবসন বদলাইয়া যথাস্থানে রাখিয়া, পাঠাভ্যাসে মনোনিবেশ করিবে। নয়টার পর পুস্তকাদিকে প্রণাম করিয়া যথাস্থানে রাখিয়া তৎকালীন করণীয় যাহা আছে তাহা সম্পাদন করত পবিত্র ও সুসংযতভাবে মৌন হইয়া ভক্তিভাবে ভগবৎপ্রসাদ শরীর রক্ষার্থে গ্রহণ করিবে। রাত্রে ভোজন সাড়ে ৯টার মধ্যে সম্পন্ন হওয়া নিতান্ত প্রয়োজন। রাত্রে পেট খুব পূর্ণ করিবে না। হাল্কা ভোজন করিবে, নয়তো শেষরাত্রে নিদ্রাভঙ্গ হইবে না—উঠিতে কষ্ট হইবে। ভোজনান্তে স্থান পরিমার্জ্জন, পাত্র পরিষ্কার, যথাস্থানে রক্ষাদি করিয়া মুখশুদ্ধি গ্রহণ করত উন্মুক্ত প্রাঙ্গণে ভ্রমণ ও সৎসঙ্গ, নিজ নিজ দৈনিক কর্ম্ম নিখুঁতভাবে হইল কি না চিন্তা আলোচনা; তৎপর পুনঃ হস্ত, পদ, মুখ ধৌত করত স্ব স্ব দিনচর্য্যা সব লিখা, ত্রুটি সংশোধনের দৃঢ়তা ও ভগবৎ সমীপে প্রার্থনা করিবে। তৎপর কোন মহৎ জীবনী অথবা অন্য কোন সৎগ্রন্থ একটু পাঠ করত দশটার মধ্যে ভগবানকে প্রণাম ও তাঁহার নাম করিতে করিতে শান্তিতে শয়ন করা কর্ত্তব্য। ব্রহ্মচারিণী-গণের শয্যা কম্বল ও কাঁথা বা ঐ জাতীয় অন্যকিছু হইতে পারে, লেপ, তোষকাদি ব্যবহার করিবে না। উপাধান (বালিশ) ব্যবহার না করিলেই ভাল। সকলে পৃথক পৃথক শয্যায় শয়ন করিবে; কেহ কাহারও শয্যা, আসন, বসন, গামছা ব্যবহার করিবে না। ব্রহ্মচারিণী-গণের পরস্পরে অঙ্গসংযুক্তভাবে বসা দাঁড়ানো শোয়া চলিবে না। পারতপক্ষে কেহ কাহাকেও স্পর্শ করিবে না। ইহা অতিশয় ক্ষতিকর। শয়নঘর খোলা, আলোহাওয়াযুক্ত স্বাস্থ্যকর, বিছানা পরিষ্কার, ঘরের দেওয়ালে সাধু মহাজনগণের ও ভগবানের চিত্রপট থাকিবে। প্রতিদিন উভয় সন্ধ্যায় ধূপধুনাদি দিয়া গঙ্গাজল ছিটাইবে, শয়নের পূর্ব্বে পাঠের সময়ে ঘরে সুগন্ধি ধূপকাঠি জ্বালাইয়া দিবে এবং শয়নের পূর্ব্বে ঠাণ্ডাজল পান করিবে। নিদ্রা দুই প্রহর অর্থাৎ ছয়-

ঘণ্টা যথেষ্ট। "প্রহরদ্বয়ং শয়ানো হি ব্রহ্মভূয়ায় কল্পতে।" পুনঃ চারিটায় শয্যাত্যাগ করা কর্ত্তব্য। ব্রহ্মচারিণীগণের দিনচর্য্যা এইরূপ হওয়া উচিত।

ব্রহ্মচারিণীগণ স্ব স্ব বয়স ও অধিকার অনুসারে দেবপূজা হইতে আরম্ভ করিয়া ভোগরন্ধন, জল, বাটনা, কুটনা, ঝাড়াবাছা, বাসন-মাজা, কাপড়কাচা, রোগীর সেবা, বাগান করা, গোসেবা, পায়খানা, নর্দ্দমা পরিষ্কার পর্য্যন্ত যাবতীয় সেবাকার্য্য নিজেরা ভাগ করিয়া পালা অনুসারে আনন্দে উৎসাহে সম্পন্ন করিবেন। কর্ম্মই যোগ। গীতায় শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন, "যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলম্।" কর্ম্মের কৌশল হইল "তদর্থং কর্ম্ম," তদর্থং অর্থাৎ ভগবৎ সেবার্থে। ভগবান্ সর্ব্বঘটে আত্মারূপে বর্ত্তমান। সমগ্র জগৎ তাঁহরাই লীলাবিলাস—অনন্ত নামরূপে তিনিই প্রকাশ হইয়াছেন—সুতরাং সমস্ত কর্ম্মই তাঁহার সেবা; সেবার মধ্যে ছোট বড় ভেদ নাই, নিজ নিজ যোগ্যতা অনুসারে যিনি যাহা করিবেন সবই তাঁহার সেবা। এই সেবাবুদ্ধিটুকু সদা জাগ্রত করিয়া রাখিয়া আনন্দে ব্রহ্মচারিণীগণ অকুণ্ঠচিত্তে সর্ব্বপ্রকার সেবা করিবেন, সর্ব্বপ্রকার সেবার জন্য সর্ব্বদা প্রস্তুত থাকিবেন।

ব্রহ্মচারিণীগণ সর্ব্বদাই সেবাপূজা, পাঠ, স্তব, কীর্ত্তন, অধ্যয়ন, রন্ধনাদি কোন না কোন কার্য্যে নিযুক্ত থাকিবেন, এক মিনিটও বৃথা কালক্ষেপ করিবেন না। কর্ম্মবিহীন অলসমুহূর্ত্তে মনে পাপ কুচিন্তা ইত্যাদি প্রবেশ করে সুতরাং সর্ব্বদা সাবধানে থাকিবেন, কখনও আলস্যকে প্রশ্রয় দিবেন না। আলস্য সর্ব্বনাশের মূল। বৃথা চিন্তা, নানারূপ বৈষয়িক সুখকল্পনা—কুচিন্তা যেন মনে মাথায় প্রবেশ করিতে না পারে; একবার প্রবেশ করিলে আর রক্ষা নাই। কুচিন্তা মনকে দখল করিয়া বসিবে, বসিলে বাহির করা, ছাড়ানো সুকঠিন, সেজন্য কখনও কর্ম্মবিহীন—পরিশ্রমবিহীন থাকিবে না। ইহাতেও যদি

বিষয়চিন্তা, কুচিন্তা আসিতে চায় তবে তৎক্ষণাৎ উচ্চৈঃস্বরে ভগবৎ নামকীর্ত্তন, স্তবপাঠ অথবা সঙ্গীত আরম্ভ করিবে; কিংবা ছুটাছুটি করা, মাটি কোপানো ইত্যাদি কঠিন শ্রমে নিযুক্ত হইবে। মানসিক বা শারীরিক বিকার—উভয়ক্ষেত্রেই কঠিন পরিশ্রমে নিযুক্ত থাকা বিশেষ হিতকর। এই নিমিত্ত কখনও ব্রহ্মচারিণীগণ অলসমুহূর্ত্ত যাপন করিবেন না। সারাদিন শারীরিক, মানসিক পরিশ্রমের পর যখন নিদ্রিত হইবেন, সুনিদ্রা হইবে, আজেবাজে স্বপ্ন দেখিবেন না।

ব্রহ্মচারিণীগণের পোষাকপরিচ্ছদ অতি সাধারণ হইবে অথচ সর্ব্বাঙ্গ ভালভাবে আবৃত থাকা চাই। সায়া ব্লাউজ হইবে ঢিলা ঢিলা এবং ঘাড়ে বোতামের ব্যবস্থা, মাথা দিয়া শরীরে ঢুকাইয়া দিলে সর্ব্বাঙ্গ আবৃত হইয়া যাইবে এবং নিত্য বোতাম লাগানো, সেলাই করার ঝঞ্ঝাট থাকিবে না। ইহা সর্ব্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে জামা-কাপড় পরা শরীরকে সকলের দৃষ্টি হইতে আবৃত রাখার নিমিত্ত বিচিত্র রংচং ও বিচিত্র কাটছাঁটের জামাকাপড়ে শরীরকে আরও সুস্পষ্ট করিয়া দেখাইবার নিমিত্ত নহে। বর্ত্তমানে মেয়েদের পোষাক পরিচ্ছদ অঙ্গকে আবৃত করার নিমিত্ত নহে, অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে আরও সুস্পষ্ট করিয়া পুরুষকে দেখাইবার নিমিত্ত, আকৃষ্ট প্রলুব্ধ করিবার নিমিত্ত—ইহা ব্রহ্মচর্য্য ও পাতিব্রত্য ধর্ম্মের একান্ত প্রতিকূল।

নারীমাত্রই মাতৃমূর্ত্তি। মায়ের ন্যায় পবিত্রমূর্ত্তি, পুণ্যমূর্ত্তি ভগবানের সৃষ্টিতে আর নাই। এই নিমিত্তই আমাদের দেশে কুমারী ও সধবার পূজাবিধি। সেই মাতৃমূর্ত্তির প্রতি কোন অসংযত ব্যক্তি কলুষিত লোলুপ দৃষ্টিপাত করিয়া অপরাধী না হয়, এই নিমিত্ত আমাদের পরম-পূজ্যতম ঋষিগণ মাতৃজাতির স্পর্শদোষ ও দৃষ্টিদোষ বিষয়ে সাবধান হইতে, সৎসঙ্গ করিতে, অসৎ সংসর্গ হইতে সাবধান থাকিতে, দূরে থাকিতে পুনঃ পুনঃ নানাপ্রকারে বলিয়াছেন। এই নিমিত্ত জগতের

পুণ্যপ্রতিমা নারীর সর্ব্বাঙ্গ বসনে আবৃত রাখার ব্যবস্থা। নারীর সাম্রাজ্য অন্তঃপুরে। নারী যখনই বাহির হইবেন তখন আরও ভাল-ভাবে বস্ত্র চাদর দ্বারা সর্ব্বাঙ্গ আবৃত করিবেন যাহাতে কাহারও কুদৃষ্টি নারীর সুপবিত্র দেহে না পতিত হয়। কুদৃষ্টির বিষে নারীশরীর জর্জ্জরিত সন্তপ্ত হইবে, কুভাব ; কুচিন্তা প্রবিষ্ট হইবে দেহ মনে। সেজন্য নারী স্বদেহকে সর্ব্বদা ভালভাবে আবৃত করত লোকলোচনের অন্তরালে রাখিবেন। বালিকা ব্রহ্মচারিণীগণও বাল্যকাল হইতেই এই অভ্যাস করিবেন। বর্ত্তমানে ফ্রক্ ইত্যাদির প্রচলন ব্যাপকভাবে চলিতেছে। সুতরাং ইহাকে সর্ব্বদা বর্জ্জন হঠাৎ সম্ভব নয়, তবে বালিকার দশম বর্ষের পরই কাপড় জামা ব্যবহার ও সর্ব্বাঙ্গ আবৃত রাখার অভ্যাস করা বিশেষ প্রয়োজন, বিশেষতঃ ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয়ে ইহার ব্যবস্থা অবশ্যই করিতে হইবে।

গুরুর নির্দ্দেশ অথবা বিদ্যালয়ের নিয়মানুসারে ব্রহ্মচারিণী কুমারী ও সধবাগণ লালপাড় সাদা অথবা এলামাটির পীত রং (গোপী চন্দন) বসন এবং অনুরূপ সাদা বা পীতবর্ণ জামা ব্যবহার করিবেন। বালিকা অবস্থা হইতেই সম্ভবমত কষিয়া কৌপীন ব্যবহার অভ্যাস করা প্রয়োজন। ইহা অত্যন্ত উপকারী। পশ্চিমাঞ্চলে কোন কোন গৃহিণী মায়েরাও কৌপীন সর্ব্বদা ব্যবহার করিয়া থাকেন।

বিধবা ব্রহ্মচারিণীগণ একেবারে সাদা থানকাপড় জামা ব্যবহার করিবেন। আমরা বাল্যকালে জামা ইত্যাদির ব্যবহার খুবই কম দেখিয়াছি, বিশেষতঃ বিধবাগণ জামা ইত্যাদিকে বিলাসিতার প্রতীক এবং সেলাইকরা বস্ত্রকে অশুদ্ধ মনে করিতেন বলিয়া একেবারেই ব্যবহার করিতেন না। বর্ত্তমানে পরিস্থিতি অন্যরূপ ; নারী সম্পূর্ণভাবে অন্তঃপুরবাসিনী হইতে পারেন না, বাহির হইয়াও থাকেন। সুতরাং শরীর-আবরক জামা ব্যবহার আবশ্যক—শরীরকে সর্ব্বদা আবৃত

রাখার নিমিত্ত। শাস্ত্রানুসারে ছিন্ন ও সেলাইকরা বস্ত্র অশুদ্ধ, উহা পরিয়া পূজাদি দেবকার্য্য নিষিদ্ধ। মলিন বসন পরিধান করিয়াও দেবকার্য্য নিষিদ্ধ; যেমন মলিন বস্ত্র নিষেধ—তেমনই ছিন্ন বস্ত্র ও সেলাইকরা বস্ত্র পরিধান করত পূজাদি নিষিদ্ধ। পূজায় যাইবে বিশুদ্ধ বস্ত্র পরিধান করত পবিত্র এবং উদার মনে—"দেবো ভূত্বা দেবং যজেৎ" বিধি। ছিন্ন মলিন বসন দেবতার যোগ্য নহে। সেজন্য ছিন্ন, সেলাই, মলিন বসন নিষিদ্ধ। বিধবাগণ কখনই মস্তকে লম্বা কেশ রাখিবেন না, কেশ বন্ধন করা বিধবাগণের নিমিত্ত বিশেষভাবে নিষিদ্ধ। বিধবাগণ মুণ্ডিতমস্তক ক্ষুদ্র কেশ অথবা গুরু উপদেশ অনুসারে জটা রাখিতে পারেন। বিধবাগণের চিরুণী ব্যবহার সর্ব্বদা নিষিদ্ধ। বিধবাগণকে স্বয়ং ভগবানই ব্রহ্মচর্য্যব্রত দেন। ভগবানই পতি, তিনি দেহী পতিরূপে দেহত্যাগ করত পত্নীর সহিত আত্মারূপে একীভূত হইয়া পত্নীকে ব্রহ্মচর্য্যব্রত দেন, ব্রহ্মচারিণী করেন। সুতরাং বিধবা বস্তুতঃ দুর্ভাগিনী নহেন, সৌভাগ্যবতীই। তিনি আমৃত্যু-ব্রহ্মচারিণী। কুমারী ব্রহ্মচারিণী পুনঃ গৃহিণী হইতে পারেন, সধবা ব্রহ্মচারিণীও ঘটনাচক্রে পুনঃ গৃহে গিয়া গৃহিণী হইতে পারেন; পরন্তু বিধবা অখণ্ড ব্রহ্মচারিণী, বিধবার আর আশ্রমান্তর হওয়ার সম্ভাবনাই নাই। ইহা কত বড় সৌভাগ্য আমরা চিন্তা করি না; তাই বলি—আহা! কি দুর্ভাগ্য, বিষয়ভোগে বঞ্চিত জীবন! ইহা আমাদের কত বড় ভুল। বিষয়ভোগ,—পুরুষসংসর্গই তো মানবজীবনের মূল লক্ষ্য নহে, বিষয়ভোগেই এই জীবনের সার্থকতা নহে। মানব-জীবনের সার্থকতা আত্মতত্ত্ব-বিজ্ঞানে। এই তত্ত্ব-বিজ্ঞানের প্রথম সোপান ব্রহ্মচর্য্যব্রত। সেই শ্রেষ্ঠ ব্রত বিধবা স্বয়ং ভগবানের বিধানে প্রাপ্ত হন চিরদিনের নিমিত্ত। এই নিমিত্ত বিধবার আহার বিহার বসন ভূষণ সমস্তই নিরন্তর ব্রহ্মচর্য্যের পরিচায়ক। নিরাভরণা শুভ্রবেশা

পবিত্রমনা বিধবাকে দেখিলে শ্রদ্ধায় মস্তক অবনত হয়। কুমারী ব্রহ্মচারিণীগণও দীর্ঘ কেশ রাখিবেন না, কেশবিন্যাস করিবেন না; ছোট ছোট কেশ রাখিবেন। সধবাগণের কেশমুণ্ডন যদিও নিষিদ্ধ পতির মনোরঞ্জনের নিমিত্ত; সুতরাং যিনি ঘটনাচক্রে পতি হইতে বিচ্ছিন্ন, তাঁহার সম্বন্ধে ঐ নিষেধ প্রযোজ্য নহে। সধবা ব্রহ্মচারিণীরও কেশবিন্যাস নিষিদ্ধই, সুতরাং যাহাতে কেশপ্রসাধন না করিতে হয় সেইরূপ ব্যবস্থাই কর্ত্তব্য।

ব্রহ্মচারিণীগণের আহার পবিত্র ভগবৎ প্রসাদ হওয়া চাই। যদি ভগবৎ-নিবেদিত না হয়, নিজেরা ভগবানকে নিবেদন করিয়া লইবে। ভগবৎ চিন্তনে ভগবৎ দৃষ্টিতে খাদ্য পবিত্র নির্দ্দোষ হইয়া যায়। ভগবানকে না দিয়া খাইলে পাপ ভোজন করা হয়। প্রসাদ পবিত্র, প্রসাদ ভগবৎ প্রসন্নতা। প্রসাদ শরীর ও মনকে পবিত্র প্রসন্ন করে। ব্রহ্মচারিণীগণের পবিত্র এবং পুষ্টিকর লঘুপাক অনুত্তেজক দ্রব্য আহার করা বিধি। ভগবানকে দিতে হইলেই পবিত্র বস্তু আহরণ করা স্বাভাবিক। ঘৃত, মাখন, দুধ, দই, ফল, তরকারী, আতপ চাউল, ডাইল, আটা ইত্যাদি দ্রব্যই ভগবানের নিবেদনের যোগ্য। দ্রব্য-সকলের বিভাগ করত কখন কিভাবে কোন্ দ্রব্য ভগবানকে দেয় সেটা বিচারপূর্ব্বক ঠিক করিতে হইবে। সকালে কল বাহির করা ছোলা, কাঁচা চিনেবাদাম ভিজানো গুড়সহযোগে, নারিকেল কলা ইত্যাদি ফল, একবার উথ্‌লে ওঠা গরম দুধ, যবের ছাতু ইত্যাদি দ্রব্য অবস্থানুসারে ব্যবস্থা করা। মধ্যাহ্নে ডালভাত তরকারী দই। বৈকালে রুটি, পরটা, চিড়া, মুড়ি ইত্যাদি যাহা সম্ভব (বালিকা ব্রহ্মচারিণীগণের নিমিত্তই বৈকালে খাওয়ার ব্যবস্থা।) রাত্রে রুটি তরকারী দুধ এইরূপ ব্যবস্থা।

ব্রহ্মচারিণীগণ পুরুষ হইতে সর্ব্বদা দূরে থাকিবেন এবং সাবধানে

সদা সচেতন থাকিয়া পুরুষের সহিত ব্যবহার করিবেন। কখনও পুরুষের মুখের দিকে চাহিয়া কথা বলিবেন না, বিশেষতঃ চক্ষে চোখ কখনই মিলাইবে না। অবনতনেত্রে প্রয়োজনীয় কথামাত্র বলিবেন সংযত ও গম্ভীরভাবে; কখনও হাসিবেন না, হাসিয়া কথা বলিবেন না। বিশেষ হাসির কথা হইলেও সামান্যমাত্র হাসিবেন। কখনও পুরুষকে স্পর্শ করিবেন না, হাতে কোনও দ্রব্য পারতপক্ষে দিবেন না, যদিও বা দিতে হয়, দূর হইতে আলগাভাবে স্পর্শ না করিয়া ছাড়িয়া দিবেন। যদি কদাচিৎ স্পর্শ হইয়া যায় সেইস্থানে তৎক্ষণাৎ বিষ্ণু নাম জপ করিবেন ও হস্ত সম্ভব হইলে গঙ্গাজলে, অভাবে শুদ্ধ জলে ধুইয়া সেই হস্তে বিষ্ণুমন্ত্র জপ করিয়া শুদ্ধ করিবেন। পুরুষের সহিত কখনও একা নির্জ্জনে থাকিবেন না, পুরুষের অতি নিকটে কখনও দাঁড়াইবেন না, বসিবেন না। ঋষিগণ বলিয়াছেন নারী অগ্নিস্বরূপ এবং পুরুষ ঘৃত-কলসী। অগ্নির সান্নিধ্যে, উত্তাপে ঘৃত গলিয়া যায় সুতরাং দোষ পুরুষের নহে, নারীরই। অতএব নারী সর্ব্বদা সাবধানে দূরে থাকিবেন। পতি ভিন্ন পুরুষমাত্রই নারীর পুত্র অথবা পিতা। পরন্তু কন্যা বড় হইলে আর পিতার ক্রোড়ে বসে না, পিতা হইতে দূরে মাতার নিকটেই থাকে। পুত্রও বড় হইলে মাতা হইতে দূরে পিতার নিকটেই থাকে। ইহা ব্রহ্মচারিণীগণ সর্ব্বদা স্মরণ রাখিবেন।

ব্রহ্মচারিণীগণের দীক্ষাদাতা গুরু প্রায়শঃই পুরুষদেহধারী হইয়া থাকেন। গুরু সাক্ষাৎ পরমব্রহ্ম। "গুরবে সর্ব্বস্বং দদ্যাৎ"—গুরুকে সর্ব্বস্ব দান করিবে—গুরুতে সর্বপ্রকার আত্মসমর্পণ করিবে, গুরুবাক্য নির্ব্বিচারে পালন করিবে—ইহাই ঋষিগণের উপদেশ। গুরু সাক্ষাৎ ভগবান; তিনি গুরুরূপে তাঁহাকে লাভ করায় ভগবৎস্বরূপতা প্রাপ্তির দ্বার মুক্ত করেন, উপায় প্রদর্শন করেন। ব্রহ্মচর্য্য সেই ভগবৎদ্বারে প্রবিষ্ট হওয়ার প্রথম এবং শ্রেষ্ঠ সোপান। সুতরাং শ্রীগুরুতে আত্ম-

সমর্পণ—আত্মনিবেদন অর্থে দেহ সমর্পণ, দেহ নিবেদন নহে। শ্রীগুরু সাক্ষাৎ পরমাত্মা, আত্মসমর্পণ আত্মনিবেদন, মানে পরমাত্মাতে জীবাত্মাকে আহুতি দেওয়া। গুরু সেই আত্মসমর্পণের, আমিত্ব, মমত্ব ত্যাগেরই উপদেশ দেন। সেই সমর্পণ, সেই ত্যাগ আসে নামের শক্তিতে। সুতরাং মুখ্যতঃ নামসাধনার উপদেশই শ্রীগুরু নানাভাবে দিয়া থাকেন সুতরাং গুরুবাক্য নির্ব্বিচারে প্রতিপালনীয়। পরন্তু শিষ্যাকে পরীক্ষায় কখনও কোন কোন গুরু অন্যরূপ উপদেশও দিয়া থাকেন, তখন শিষ্যা শ্রীগুরুশক্তিতেই শক্তিমতী হইয়া বিনয়ের সহিত পরীক্ষার উত্তর দিবেন। এবং শ্রীগুরু-আশীর্ব্বাদে বিজয়িনী হইবে। তবে গুরুর সহিত এরূপই ব্যবহার করিবেন শ্রীগুরুদেব যাহাতে পরীক্ষা করার সুযোগই না পান, পরীক্ষা করবার প্রবৃত্তিই না জাগে। শিষ্যার ব্যবহারে কোন দুর্ব্বলতা কোন অবৈধতা দেখিলেই গুরুও পরীক্ষা করিতে প্রবৃত্ত হন। সেজন্য শরীরের দিক দিয়া শ্রীগুরু হইতেও দূরেই থাকিবেন। পরন্তু যিনি দেহেন্দ্রিয়ের অতীত, যাঁহাতে স্ত্রীপুরুষ ভেদই লুপ্ত—এইরূপ মহাপুরুষ সদ্গুরুর কথা স্বতন্ত্র।

পক্ষান্তরে শিক্ষা সমাপন হইলেও আজীবন ব্রহ্মচারিণীগণ নাম সাধনার ও ভগবৎ সেবার সহিত জগদ্ধিতায় জীবজগতের সেবায় আত্মসমর্পণ করিবেন। সেবাই যে কর্ম্মযোগ। কেবল অচল বিগ্রহের সেবায় ডুবিয়া থাকিলেই সেবা সার্থক হইবে না। অনন্ত ভেদজ্ঞানসম্পন্ন ভগবদ্‌বিমুখী আমাদের প্রথমে কোন অচল মূর্ত্তিতে ভগবদ্‌ভাব, ভগবৎ স্থাপন করত সেবাপূজায় ও ধ্যানধারণার মাধ্যমে ভগবদ্‌ভাবকে সুদৃঢ় করিতে হয়—অচল প্রতিমাতেও ভগবান্ আছেন। ভগবান্ ভিন্ন একটি অণুও নাই; সুতরাং সেই ধ্যান মিথ্যা নহে, সত্যেরই উপাসনা। একস্থানে ভগবদ্‌বুদ্ধি সুদৃঢ় হইলে সেই ভগবদ্ ভাব সর্ব্বজীবে সমস্ত সচল বিগ্রহে,—সমগ্র বিশ্বে ছড়াইতে হইবে—

ইহাই তো মূর্ত্তিপূজার রহস্য, মূর্ত্তিপূজার সার্থকতা। ব্রহ্মচারিণীগণের ত সাধনায় এই সর্ব্বত্র ভগবদ্‌ভাবই ফুটাইয়া তুলিতে হইবে, তখন আর স্ত্রীপুরুষের এই ভেদবুদ্ধি থাকিবে না। সর্ব্বত্র এক অদ্বিতীয় ভগবান্। এই ভগবদ্‌ভাব যতই সুদৃঢ় হইবে ততই স্ত্রীপুরুষ ভেদবুদ্ধি লুপ্ত হইবে; ব্রহ্মচারিণীর মধ্যে ততই তেজ, ভগবদ্‌ভাব, ভগবৎ শক্তি ফুটিয়া উঠিবে। সেই ব্রহ্মচারিণীর প্রতি কাহারও কুদৃষ্টি পতিত হওয়াই অসম্ভব, ব্রহ্মচারিণীর তেজে দৃষ্টি প্রতিহত হইবে, মস্তক অবনত হইবে, পুরুষের পশুভাব বিলুপ্ত হইবে। তখন আর নারী অগ্নিস্বরূপা নহেন, তখন নারীর সেই অগ্নি প্রজ্বলিত হইয়া তাহার নারীত্বকে দগ্ধ করিয়া তাহাকে জ্যোতির্ম্ময়ী মাতৃমূর্ত্তিতে পরিণত করিয়াছে। মায়ের সান্নিধ্যে পুরুষের ঘৃতত্ব বিলুপ্ত হয়, পুত্রত্ব পিতৃত্ব জাগ্রত হয়; সুতরাং আর ঘৃতাগ্নিসংযোগের দোষই থাকে না। ব্রহ্মচারিণী তখন তেজস্বিনী জ্যোতির্ম্ময়ী স্নেহময়ী করুণাময়ী জননী! তিনি তখন নিঃশঙ্কচিত্তে ভগবৎস্বরূপ বুভুক্ষু পুত্রের মুখে অন্ন তুলিয়া দিতে পারেন, রুগ্ন পুত্রের শয্যাপার্শ্বে বসিয়া সযত্নে সেবা করিতে পারেন। মূর্খ সন্তানকে আদরে শিক্ষা দিতে পারেন। পরন্তু এই সেবার মধ্যেও ব্রহ্মচারিণীর সংযম ত্যাগ তিতিক্ষা বিধিনিষেধের প্রতিপালন ইত্যাদি সমস্ত কর্ম্মানুষ্ঠানই বর্ত্তমান থাকা চাই;—নিজের জন্য প্রয়োজন না থাকিলেও সর্ব্বসাধারণের শিক্ষার নিমিত্ত। গীতায় শ্রীভগবান্‌ও বলিয়াছেন :—

> ন মে পার্থাস্তি কর্ত্তব্যং ত্রিষু লোকেষু কিঞ্চন।
> নানবাপ্তমবাপ্তব্যং বর্ত্ত এব চ কর্ম্মণি॥
> যদি হ্যহং ন বর্ত্তেয়ং জাতু কর্ম্মণ্যতন্দ্রিতঃ।
> মম বর্ত্মানুবর্ত্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্ব্বশঃ॥ ২২।২৩।৩য় অঃ

ব্রহ্মচারিণীগণের বাক্যে ব্যবহারে চলায় ফেরায় সর্ব্ববিষয়েই ত্যাগ তিতিক্ষা সংযমের ছাপ পড়া চাই। বাক্য সত্য, সরল, নিষ্কপট, ধীর, সুমিষ্ট ও হিতকারী হওয়া প্রয়োজন। বাক্য সম্বন্ধে ঋষির বিধি,

সত্যং ব্রূয়াৎ প্রিয়ং ব্রূয়াৎ মা ব্রূয়াৎ সত্যমপ্রিয়ম্।
প্রিয়ঞ্চ নানৃতং ব্রূয়াৎ এষো ধর্ম্মঃ সনাতনঃ॥

সত্য এবং প্রিয় বাক্য বলিবে পরন্তু অপ্রিয় সত্য বলিবে না, রূঢ়ভাবে বলিবে না। আবার প্রিয় হইবে মনে করিয়া মিথ্যাবাক্য বলিবে না। বাক্যবিষয়ে ইহাই ঋষির উপদেশ। যে স্থলে বাক্য সত্য কিন্তু অপ্রিয় হইবে সে স্থলে মৌন থাকিবে অথবা ধীরে ধীরে সরিয়া পড়িবে। যদি ক্ষেত্র বা বিষয় এমনই গুরুত্বপূর্ণ হয় যে না বলিলে কাহারও অকল্যাণ বা ক্ষতি হয় সেস্থলে বলিতেই হইবে। বাক্য এমন হওয়া চাই যে কেহ যেন বাক্যদ্বারা ব্যথা না পান, আহত না হন। ব্যবহারও সকলের সহিত সরল নিষ্কপট নির্দ্দোষ হওয়া চাই; কেহ যেন ব্যবহারে ব্যথিত, আহত, অপমানিত, ক্ষতিগ্রস্ত না হন। ব্যবহারে মানুষ যেন শান্তি পায়, আনন্দিত ও উপকৃত হয়, কেহ যেন কোনরূপ অসুবিধা বোধ না করেন। জগতে কিছুই চিরদিন থাকে না কিন্তু মানুষের ব্যবহার থাকিয়া যায় অর্থাৎ মানুষের মনে মানুষের ব্যবহারের ছাপ থাকিয়া যায়। সদ্‌ব্যবহারের গুণগান মানুষ চিরদিন করিয়া থাকেন। ব্রহ্মচারিণীর চলাফেরা সমস্ত স্থির ধীর গম্ভীর অচঞ্চল হওয়া চাই, যাহা মানুষের মনে মর্য্যাদার ভাব জাগ্রত করে মানুষের চঞ্চল মনকে শান্ত করিয়া দেয়, শান্ত স্থির হওয়ার ইচ্ছাকে জাগ্রত করে, মানুষের মনে ব্রহ্মচর্য্যের প্রতি শ্রদ্ধা জাগ্রত হয়। ব্রহ্মচারিণীর জীবন এমন হওয়া চাই যে যাহারা দেখিবে তাহাদের মস্তক যেন শ্রদ্ধায় অবনত হয়, ইহা সর্ব্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে।

ব্রহ্মচর্য্য

ব্রহ্মে বিচরণ করা অর্থাৎ শ্রীভগবৎপ্রেমে সর্ব্বতোভাবে ডুবিয়া যাওয়াই ব্রহ্মচর্য্য। শ্রীভগবৎপ্রেমে ডুবিয়া যাওয়াই, স্বাত্মস্বরূপ সাক্ষাৎকারই মানবজীবনের মূল লক্ষ্য ও সার্থকতা। এক্ষণে প্রশ্ন হইতে পারে যে ব্রহ্মচর্য্য যদি ব্রহ্মে বিচরণ করাকে বলে তবে এরূপ-ভাবে ব্যবহারিক জীবনগঠনকে ব্রহ্মচর্য্য বলার তাৎপর্য্য কি? ব্রহ্মে বিচরণ করিতে হইলে শরীর ও মনকে তাহার যোগ্য করিতে হইবে প্রথমে; ব্রহ্মে বিচরণ করিবার নিমিত্ত যাত্রা,—সাধন ত করিতে হইবে শরীর মন দ্বারাই। এই নিমিত্ত প্রথমে শরীর মনকে ব্রহ্মে বিচরণ করার যোগ্য করিতে হইবে। এই যোগ্যতার সাধনকেই বলে 'ব্রহ্মচর্য্য'। এই ব্রহ্মচর্য্যের মূলমন্ত্র হইল "বীর্য্যধারণম্ ব্রহ্মচর্য্যম্।"

আমরা শরীর রাখার জন্য যে সকল খাদ্য গ্রহণ করিয়া থাকি তাহা উদরে পাকযন্ত্রে পরিপাক হইয়া প্রথমে রস, রস হইতে রক্ত, রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে বীর্য্য—এই সাতপ্রকার ধাতু উৎপন্ন হইয়া থাকে। রস হইতে বীর্য্য পর্য্যন্ত ধাতু সকলের শ্রেষ্ঠ সারভাগ ওজঃ। শরীরের পক্ষে ইহাই ব্রহ্মতেজ। এই ওজঃ ধাতুই শরীরের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ সার। এই ওজঃ পদার্থ হইতে মানুষের উদ্যম উৎসাহ অধ্যবসায় স্মৃতিশক্তি সাহসিকতা প্রভৃতি মানসিক সদ্‌গুণসকল এবং শারীরিক কান্তি কমনীয়তা শারীরিক শক্তি আদি উৎপন্ন হইয়া থাকে। এই সপ্তধাতুর সারাংশ বীর্য্য; বীর্য্য হইতেই ওজঃ ধাতু; সুতরাং বীর্য্য নষ্ট হইলেই ওজঃ নষ্ট হইয়া যায়, ফলে মানুষের শরীর মন উভয়ই দুর্ব্বল হইয়া যায়। সুতরাং মানসিক তেজ, উদ্যম, উৎসাহ, স্মৃতি, মেধা, ধৈর্য্য,

সৎসাহসিকতা, সৎচিন্তা ইত্যাদি ও দৈহিক প্রভা, কান্তি, লাবণ্য, সবই নষ্ট হইয়া যায়। এইরূপ ওজঃহীন নিরুৎসাহ দুর্ব্বল শরীর মন দ্বারা তো ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ ব্রহ্মে বিচরণ ভগবৎপ্রেমে ডুব দেওয়া অসম্ভব। শ্রুতি বলেন "নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্যঃ।" এই বীর্য্যই শরীরের সার পদার্থ, এই বীর্য্য অবিচলিত, অবিকৃতভাবে রক্ষা করার শক্তিই প্রাথমিক ব্রহ্মচর্য্য। ঋষি বলেন "বীর্য্যধারণম্ ব্রহ্মচর্য্যম্।" এই বীর্য্যের রেতঃ শুক্র, বিন্দু ইত্যাদি আরও কয়েকটি নাম আছে। ঋষি বলেন "মরণং বিন্দুপাতেন, জীবনং বিন্দুধারণাৎ।" শরীরের সারাংশ এই বীর্য্য প্রস্তুত হইতে প্রায় ৩৫ দিন লাগে এবং অর্দ্ধসের পরিমিত বিশুদ্ধ রক্ত হইতে একবিন্দু মাত্র বীর্য্য উৎপন্ন হয়। বীর্য্য হইতে শরীরের শ্রেষ্ঠ সম্পদ ওজঃ প্রস্তুত হয়। নবনীত যেমন দুগ্ধে অদৃশ্য-ভাবে থাকে, দুগ্ধকে মন্থন করিলে তবে নবনীত দুগ্ধ হইতে পৃথক হইয়া দৃষ্ট হয়—বীর্য্যও তদ্রূপ রক্তের মধ্যে থাকে। মনে কোনরূপ কুচিন্তার উদয় হইলে শরীর বিকৃত হয় এবং নানারূপ অসৎ প্রচেষ্টা অথবা স্ত্রী-পুরুষের সংযোগে শরীর মথিত হইয়া শরীরের শ্রেষ্ঠ সম্পদ বীর্য্য শরীর হইতে বাহির হইয়া যায়, শরীর মন অবসন্ন হয়। ঐ বীর্য্য যদি ঐভাবে পুনঃ পুনঃ ক্ষয় হইতে থাকে তবে ওজঃশক্তি আর প্রস্তুত হয়ই না, বীর্য্যও প্রস্তুত ও সঞ্চিত হইতে পারে না। মানুষ তখন নানারূপ ব্যাধিগ্রস্ত হয়। দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণশক্তি, কর্ম্মশক্তি নষ্ট হয়, নিরুদ্যমতা, ভীরুতা আসে, অকালে জরাগ্রস্ত হয়, মস্তিষ্কবিকৃতি ঘটে, অর্থাৎ সমস্ত ব্যাধি এই বীর্য্যক্ষয় হইতে উৎপন্ন হয়। অকালমৃত্যু আসে। সৎ-কার্য্য সৎচিন্তার শক্তিই থাকে না, জীবন্মৃত অবস্থা হয়, আত্মহত্যার ইচ্ছা হয়। সুতরাং সাংসারিক ভোগই বাধিত হয়। ব্রহ্মচর্য্য—ব্রহ্মে বিচরণ, ব্রহ্মচিন্তা, ভগবৎপ্রেম—সে ত কল্পনারও বাহিরে চলিয়া যায়। কারণ প্রথম ব্রহ্মচর্য্য তো শরীর মনের; শরীরে ব্রহ্মচর্য্য

প্রতিষ্ঠিত অর্থাৎ বীর্য্যধারণ, নির্ম্মলচিত্ত শান্ত সরল মন হইলে তখন তো পরব্রহ্মে বিচরণের, ভগবৎপ্রেমে মগ্ন হওয়ার অধিকার জন্মে। এই নিমিত্তই ব্রহ্মচর্য্যের এত মহিমা ও মানবের জ্ঞানের উন্মেষের সঙ্গে সঙ্গেই ব্রহ্মচর্য্যব্রত গ্রহণ বিধি। এই ব্রতই মানবজীবন গঠন করে সর্ব্বতো-ভাবে; মনুষ্যজীবনকে ধন্য, সাফল্যমণ্ডিত করিবার দ্বার মুক্ত করে, জীবনকে আনন্দময় ও অমৃতত্ব লাভের অধিকারী করে। ব্রহ্মচারিণী ব্রত সমাপনান্তে ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠিত হইয়া গেলে যে আশ্রমেই থাকুন আর পতনের শঙ্কা থাকে না।—গৃহিণীই হউন বা আজীবন ব্রহ্মচারিণীই থাকুন। আদর্শ গৃহী ও গৃহিণী শাস্ত্রানুসারে গার্হস্থ্যধর্ম্ম পালন করত ব্রহ্মে বিচরণ, ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়া থাকেন। আমাদের পরম পূজ্যতম প্রাচীন ঋষিগণ প্রায় সকলেই গৃহী ছিলেন। তাঁহারা শাস্ত্রানুসারে গার্হস্থ্যধর্ম্ম পালন করত সন্তানের পিতামাতা হইয়াও ব্রহ্মচারী ও ব্রহ্মচারিণী ছিলেন। আজও তাঁহারা জগৎপূজ্য—জগৎ-পূজ্যা। গৃহস্থাশ্রম শ্রেষ্ঠ আশ্রম। গৃহস্থাশ্রম বটবৃক্ষ সদৃশ। বহু-জনের আশ্রয়স্থল, গৃহস্থাশ্রম দ্বারাই অন্য আশ্রম সকল বর্দ্ধিত ও পুষ্ট হয়। গৃহস্থাশ্রমের মেরুদণ্ড গৃহিণী; গৃহিণী যদি সুযোগ্যা না হন তবে গৃহস্থাশ্রম অশান্তির আগার। সুতরাং ব্রহ্মচারিণীগণকে সুগৃহিণীর ধর্ম্মসকলও আয়ত্ত করিতে হয়।

সুতরাং প্রাথমিক ব্রহ্মচর্য্য চরিত্র গঠন, সুসংযত মন, ত্যাগ তিতিক্ষা, ধৃতি, ক্ষমা, সেবাপরায়ণতা, ভগবৎ-পরায়ণতা, সর্ব্বভূতে ভগবদ্ধ্যান, পাতিব্রত্য ধর্ম্ম ইত্যাদির সহিত বীর্য্যধারণ, বীর্য্য যাহাতে একবিন্দুও ক্ষয় না হয় সেই বিষয়ে সদা জাগ্রত থাকার অভ্যাস। এই "বীর্য্যধারণম্ ব্রহ্মচর্য্যম্"; এর ফলে আসিবে সেই পরব্রহ্মে বিচরণের, শ্রীভগবৎ-প্রেমরসে নিমজ্জিত হওয়ার অধিকার; তৎপরে স্ব-স্বরূপে স্থিতি, সচ্চিদানন্দরসে স্থিতিলাভ—"রসো বৈ সঃ।"

এই যে আমাদের অতি প্রিয় অতি আদরের শরীর, সেই শরীরের যাহা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ সারাংশ, যাহা হইতে ওজঃশক্তি উৎপন্ন হইয়া শরীরের কান্তি, সৌন্দর্য্য, পবিত্রতা, স্মৃতি, মেধা, সৎসাহস, উদ্যম, উৎসাহ, সচ্চিন্তা প্রভৃতি সমস্ত সদ্‌গুণের প্রকাশ ও পুষ্টিসাধন করত মানব-জীবন ধন্য করিবার দ্বার উন্মুক্ত করে, সেই বীর্য্যকে আমরা অবলেহায় নষ্ট করিয়া ফেলি ক্ষণিক আনন্দের নেশায়,—উন্মাদনায়। এই অমৃততুল্য বীর্য্যের মূল্য, সমাদর জানি না। অসৎসঙ্গ ও নানারূপ অসৎ চিন্তা, অসৎ দৃশ্য ইত্যাদি দ্বারা মন চঞ্চল, কলুষিত হইলেই বীর্য্য চঞ্চল হয় অর্থাৎ রক্ত হইতে পৃথক হইতে আরম্ভ হয়, শরীরে ভাবান্তর উপস্থিত হয়। এই বীর্য্য যখন প্রক্রিয়া বিশেষ দ্বারা শরীর হইতে নির্গত হয় তখন এক বিশেষ আনন্দের অনুভূতি ক্ষণকালের নিমিত্ত শরীরে জাগাইয়া শরীরকে ক্ষয়ের পথে ঠেলিয়া দিয়া চলিয়া যায়। সমগ্র জীবজগৎ এই ক্ষণিক আনন্দের নেশায় উন্মাদনায় ও আকর্ষণে উন্মত্ত। নিজের সর্ব্বনাশের কথা ভুলিয়া যায় ঐ ক্ষণিক সুখের নেশায়। ভোগ্য বিষয়ের মধ্যে ইহার আকর্ষণ সর্ব্বাধিক ; কারণ ইহা ভগবানের সৃষ্টিশক্তি। স্ত্রী-পুরুষের আকর্ষণের মধ্যে শ্রীভগবানের সৃষ্টিশক্তির খেলা দেখিতে হয়,—চিন্তা করিতে হয়। শ্রীভগবানের সৃষ্টিশক্তি স্ত্রী-পুরুষ উভয় দেহে বর্ত্তমান আছে। কিন্তু সৃষ্টি একা হয় না। উভয় দেহের মিলনে সৃষ্টি হয়। এই নিমিত্ত এই উভয় দেহস্থ সৃষ্টিশক্তি উভয় দেহকে সর্ব্বদা আকর্ষণ করিয়া থাকে একত্র মিলিত হওয়ার জন্য, সৃষ্টি করার জন্য। যত বেশী নিকটবর্ত্তী হইবে,—যত বেশী নিকটে থাকিবে তত বেশী আকর্ষণ হইবে। এই সৃষ্টিশক্তি আব্রহ্ম স্তম্ব পর্য্যন্ত সর্ব্বজীবে, সর্ব্বত্র বর্ত্তমান। ইহা শ্রীভগবানের সংসারকারিণী শক্তি, ইহাও দুরতিক্রমণীয়া। এই শক্তিই শ্রীভগবানের সৃষ্টিপ্রবাহকে অব্যাহত রাখিয়াছে এবং অনন্তকাল

অব্যাহত রাখিবে, এই জন্য ইহার আকর্ষণ এত প্রবল। পরন্তু এই সৃষ্টিধারা অব্যাহত রাখারও একটা নিয়ম শ্রীভগবান্ করিয়া দিয়াছেন। স্ত্রী-পশু সৃষ্টির সময় উপস্থিত হইলে পুরুষ-পশুকে ডাকিয়া লয় স্বয়ং, অন্য সময় তাহাদের মধ্যেও পরস্পর এই আকর্ষণ থাকিলেও স্ত্রী-পশু নিজের ব্যবধান রাখিয়াই চলে, মিলিত হয় না কদাচ। মনুষ্যের জন্য ভগবান্ বিধি অনুসারে বিবাহের ব্যবস্থা করিয়াছেন। শ্রীভগবানের নির্দ্দিষ্ট বিধি অনুসারে বিবাহিত জীবনে যাহাদের বিধি অনুসারে মিলিত হওয়ার ফলে যে সৃষ্টি হয় সেই সৃষ্টিই বিশুদ্ধ। বর্ত্তমানের অবাধ মেলা-মেশার ফলে এই সৃষ্টিশক্তির প্রবল আকর্ষণে যে সকল স্ত্রী-পুরুষ মিলিত হইয়া ভালবাসার দোহাই দিয়া অবৈধ বিবাহ করিতেছে, ইহা ভালবাসা একেবারেই নহে; ভালবাসা ও সৃষ্টিশক্তির আকর্ষণ একেবারে পৃথক জিনিষ! এই মিলন ঘটিতেছে একমাত্র সৃষ্টিশক্তির আকর্ষণে, ফলে সৃষ্টিশক্তির ভোগ কিছু হইয়া গেলে আকর্ষণ কমিতে আরম্ভ হয়, তখন সেই সম্পর্ক সেই মিলন অসহ্য হইয়া উঠে, ফলে আরও কত কিছু হয়। ভালবাসার সম্পর্ক অতি মধুর, অতি মিষ্ট; সেখানে কোন স্বার্থ নাই, ফলে তিক্ততাও নাই। ভারতীয় সতীগণ ভালবাসার চূড়ান্ত দৃষ্টান্ত!

এই অবৈধ মিলন—অর্থাৎ পতন, জীবন নষ্ট যাহাতে না হয় এই নিমিত্ত ঋষিগণের উদার ব্যবস্থা—নারী-পুরুষ কখনও একত্র হইবে না পারত পক্ষে। আবশ্যক স্থলে সাবধানে শারীরিক ও মানসিক ব্যবধান রাখিয়াই কাজ করিতে হয় যতক্ষণ নিতান্তই প্রয়োজন ততক্ষণই মাত্র। এই সৃষ্টিশক্তির আকর্ষণই শরীরে জাগ্রত না হয় সেইজন্য সর্ব্বদা সাবধান থাকা প্রয়োজন। যদি জাগ্রত হয় তবে রক্ষা পাওয়া সুকঠিন! প্রথম প্রথম টের পাওয়া যায় না, নিজের অজ্ঞাতসারেই নৈকট্য ও আলাপ ধীরে ধীরে আরম্ভ হয়, বাড়িতে

থাকে ; যখন নিজের কাছে ধরা পড়ে তখন আর ছাড়া সুকঠিন হইয়া পড়ে। এই সব কারণে কন্যাগণ বাল্যকাল হইতে এই বিষয়ে বিধি নিষেধ মানিয়া চলিতে অভ্যাস করিলে জীবন সুখময় হইবে।

পক্ষান্তরে এই সৃষ্টিপ্রবাহের পথ অর্থাৎ বারংবার জন্ম-মরণের পথ হইল প্রবৃত্তিমার্গ, এই সৃষ্টিপ্রবাহ হইতে মুক্ত হওয়া সৃষ্টি ব্যাপারে লিপ্ত থাকিয়া সুকঠিন, অসম্ভবপ্রায়। এই সৃষ্টিচক্র হইতে বিমুক্ত হইয়া আত্মতত্ত্বজ্ঞান লাভ করিতে হইলে এই পথ ছাড়িয়া নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্যের জীবনই বরণ করিতে হইবে, ইহা নিবৃত্তি পথ। ব্রহ্মচর্য্য মানে ব্রহ্মে বিচরণ করা অর্থাৎ সর্ব্বদা ব্রহ্মচিন্তনে—আত্মানুশীলনে রত থাকা। - এই আত্মানুশীলনে রত হওয়ার নিমিত্ত প্রাথমিক ব্রহ্মচর্য্য শারীরিক শরীরকে ব্রহ্মে বিচরণের, ব্রহ্মচিন্তনের যোগ্য, শুদ্ধ, পবিত্র, ভোগবাসনাবিহীন, তপস্যাপরায়ণ, ত্যাগ তিতিক্ষা ও সেবা-শীল করিলে মনও সেইরূপ ক্রমশঃ পবিত্র আত্মানুসন্ধানশীল হইলে তবেই ত যথার্থ ব্রহ্মচর্য্য, ব্রহ্মচিন্তন আরম্ভ হইবে। প্রশ্ন হইতে পারে যে তবে এই বীর্য্যনিরোধে সৃষ্টি লোপ পাইবে—তদুত্তরে বলা যায়—সৃষ্টি রক্ষার নিমিত্ত বহুবীর্য্যপাত করিতে হয় না ; সৃষ্টি এক-বিন্দুতেই হইয়া যায়। পূর্ব্বকালে নারীগণ ঋতুকালান্তে একবার মাত্রই স্বামীর সংসর্গে আসিতেন ও গর্ভধারণ করিতেন। পশুগণ এখনও ঋতুকালে মাত্র একবারই পুরুষ-পশুর সংসর্গে আসিয়া গর্ভধারণ করে। ঐ সময় ব্যতীত নারী-পশুকে পুরুষ-পশু সহস্র চেষ্টায়ও সৃষ্টি-ব্যাপারে আনিতে পারে না। মানুষ কিন্তু আজ কত অধঃস্তরে নামিয়াছে, মানুষ পশুরও অধম হইয়াছে। এই নিমিত্ত আজ ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয়ের বিশেষ প্রয়োজন সুসংযত আদর্শ জীবনগঠনের নিমিত্ত।

ব্রহ্মচারিণীগণ যাত্রা, থিয়েটার, সিনেমা দেখিবেন না, তবে যদি

কোন মহাপুরুষের বা শ্রীভগবানের লীলা হয় নিজেদের আশ্রমে বা বিদ্যালয়ে, তবে ভক্তির সহিত দেখিতে পারেন। কোন নাটক বা উপন্যাস পড়িবেন না। শিক্ষার্থীগণকে পাঠ্যগ্রন্থ পড়িতেই হয় এবং উহাতে নাটক উপন্যাস সকলও ভাষাশিক্ষার নিমিত্ত থাকে, তাহা কেবল ভাষাজ্ঞানের নিমিত্তই সংযত মনে পড়িবেন। কোন স্ত্রীপুরুষের কোন অসদ্ভাবোদ্দীপক ছবি ইত্যাদি দেখিবেন না। স্ত্রীপুরুষঘটিত কোন গল্প শুনিবেন না। কোন নববিবাহিতা বান্ধবীর সহিত বিশেষ ঘনিষ্ঠতা, একান্তে আলাপ, ভগিনীপতি, বান্ধবীপতি প্রভৃতির সহিত অবনত মস্তকে কুশলাদি জিজ্ঞাসা ব্যতীত অধিক আলাপ করিবেন না। ব্রহ্মচারিণী নারীমাত্রই নিতান্ত প্রয়োজনীয় কথা ব্যতীত পুরুষের সহিত আলাপ পরিচয় করিবেন না। কেবল ব্রহ্মচারিণীগণের নিমিত্তই এই বিধি নহে—নারীমাত্রেরই নিমিত্ত এই ব্যবস্থা, কারণ ইহা পাতিব্রত্য ধর্ম্ম। ব্রহ্মচর্য্যব্রত—ব্রহ্মবিন্দু, বীর্য্যধারণ ব্যতীত সেই সৃষ্টিস্থিতিলয়কর্ত্তা সর্ব্বকারণকারণ পরমাত্মস্বরূপতা প্রাপ্ত হওয়া অসম্ভব। ব্রহ্মচর্য্যই ব্রহ্মস্বরূপতা প্রাপ্তির প্রথম ও শ্রেষ্ঠ সোপান। এই নিমিত্তই ব্রহ্মচর্য্যের এত গুরুত্ব, এত মহিমা ; কারণ ভগবানের দুইটি শক্তি :—একটি সৃষ্টি-শক্তি, যে শক্তি প্রভাবে সৃষ্টি বাড়িতে থাকে, দ্বিতীয়টি সৃষ্টির একান্ত বিপরীত কেন্দ্রাভিমুখিনী, ভগবদভিমুখিনী, ব্রহ্মাভিমুখিনী শক্তি ; সুতরাং ব্রহ্মাভিমুখিনী হইতে হইলে সৃষ্টি-অভিমুখিনী শক্তিকে ক্রমশঃ ক্রমশঃ আয়ত্ত করিয়া অবশেষে ত্যাগ করিয়া আত্মাভিমুখিনী ব্রহ্মাভিমুখিনী শক্তিকেই একান্তভাবে আশ্রয় করিতে হইবে ; একমুখী, একাগ্র, একলক্ষ্য হইতে হইবে, তবে ত সেই সৃষ্ট্যতীত স্ব-স্বরূপপ্রাপ্তি ! সৃষ্টিশক্তির বশবর্ত্তী থাকিয়া কখনও সেই অমরপদবীপ্রাপ্তি সম্ভব নয়। সৃষ্টি হইল মৃত্যুর দিক। সুতরাং মৃত্যুর পথে অমরত্ব কোথায় ?

মানবজীবন তো কেবল সৃষ্টিবৃদ্ধির নিমিত্ত, সৃষ্টিশক্তির সেবার নিমিত্ত নহে। মানবদেহ ভগবানের শ্রেষ্ঠ সৃষ্টি, এই দেহে তিনি তাঁহার সমস্ত শক্তি নিহিত করিয়া রচনা করিয়াছেন ভগবৎস্বরূপতা প্রাপ্তির, স্ব-স্বরূপতাপ্রাপ্তির নিমিত্ত, সৃষ্ট্যতীত হইবার নিমিত্ত, সুতরাং এই দেহপ্রাপ্তি কেবল সৃষ্টিবৃদ্ধির নিমিত্ত কখনই নহে। ইহার নিমিত্তই ব্রহ্মচর্য্য, গার্হস্থ্য, বানপ্রস্থ ও সন্ন্যাস—এই চতুরাশ্রমের ব্যবস্থা। ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমে মনুষ্যজীবনের মূল লক্ষ্য নির্ণীত হয়, তদনুসারে জীবন গঠিত হয়; তৎপর গার্হস্থ্যাশ্রমে সৃষ্টিরক্ষাও ব্রহ্মচর্য্যের ভিত্তিতেই হইয়া থাকে। সংসারের কর্ত্তব্য সমাপনান্তে সংসার-সংসর্গ ত্যাগ—বানপ্রস্থাশ্রম, তৎপরে সর্ব্বসঙ্গ-ত্যাগ—সন্ন্যাস, "ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মৈব ভবতি" মানবজীবনের চরম সার্থকতা; সুতরাং ব্রহ্মচর্য্যব্রত মানবজীবনের শ্রেষ্ঠ সম্পদ্—ইহা নারীর জীবনে পুরুষাপেক্ষাও অধিক প্রয়োজন। নারী যদি শুদ্ধ ব্রহ্মচর্য্যব্রতচারিণী হন, পুরুষকে গার্হস্থ্য-জীবনে সেই নারীর সাহচর্য্যে সংযমী হইতেই হয়। গৃহস্থাশ্রমের কেন্দ্র হইল পত্নী; সংযমশীলা বিশুদ্ধচরিত্রা নারীর সাহচর্য্যে কত কত অসংযত পুরুষ দেবতুল্য হইয়া গিয়াছেন, উহার উদাহরণ বিরল নহে। সুতরাং নারীর ব্রহ্মচর্য্য বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। এই বিষয়ে আমাদের দেশের দৃষ্টি বিপরীত হইয়াছে, তন্নিমিত্ত জাতি ও দেশের এইরূপ শোচনীয় দশা; সুতরাং কন্যা ব্রহ্মচর্য্যাশ্রম ও কন্যাগণ যত অধিক ব্রহ্মচর্য্যব্রতাবলম্বিনী হইবেন ততই দেশের, দশের, সমাজের কল্যাণ ও উন্নতির আশা। এই সকল ব্রতধারিণী সংযতচিত্তা মায়েদের কোলেই জাতির ভবিষ্যৎ সন্তানগণ আসিলে এবং ভারতীয় আদর্শে শিক্ষিত হইলে তবে দেশের বর্ত্তমান দুর্দ্দশা দূর হওয়ার সম্ভাবনা হইবে আশা করা যায়। এই নিমিত্ত এক্ষণে স্থানে স্থানে দিকে দিকে কন্যাগণের এবং বালকগণের নিমিত্ত ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয়ের গুরুতর প্রয়োজন।

পরন্তু পুত্রকন্যাদিগের পিতামাতাগণ এখনও এই গুরুতর বিষয়ে চিন্তা করিতেছেন না। এখনও তাঁহাদিগকে দুরন্ত বৈদেশিক নেশা গ্রাস করিয়া আছে। অধিকাংশ মাতাপিতাই কন্যাকে "মেম" তৈয়ারী করিতে পরম যত্নশীল। শিশু-কন্যাকে ইংরাজী বিদ্যালয়ে প্রেরণ করেন, স্বমাতৃভাষা শিক্ষা দেওয়ার প্রয়োজন বোধ করেন না; সুতরাং স্বদেশীয় ভাবধারার শিক্ষা তো দিবেনই না—কন্যাকে তথাকথিত "মেম" প্রস্তুত করিতে পারিলেই নিজেকে ও কন্যাকে ধন্য তথা পরম গৌরবের মনে করিয়া তৃপ্তিবোধ করিয়া থাকেন। জনক-জননীগণের এই দুর্জ্জয় নেশা কবে ভাঙ্গিবে, কবে তাঁহারা নিজেদের প্রতি, নিজেদের দেশের, নিজেদের সংস্কৃতির প্রতি দৃষ্টি ফিরাইবেন! নিজেদের দেশ, সমাজ, আদর্শ সমস্ত ভুলিয়া অন্য দেশের প্রতি প্রলুব্ধ প্রমুগ্ধ দৃষ্টিপাত করিয়া আর কতকাল কাটাইবেন? এখনও জনক-জননীগণ নিজেদের প্রতি, জাতির ভবিষ্যৎ সন্তানগণের প্রতি দৃষ্টিপাত করুন, দেখুন তাঁহারা বৈদেশিক চাকচিক্যের মোহে মুগ্ধ হইয়া কোথায় চলিয়াছেন, দেশকে সমাজকে কোন অধস্তম স্তরে নামাইয়াছেন! আর কত? এখনও সাবধান হউন, এখনও সংযত হউন, এখনও নিজের প্রতি দৃষ্টিপাত করুন। দেশ ও সমাজের গুরু মহামানবগণের প্রতি দৃষ্টিপাত, তাঁহাদের সর্ব্বকল্যাণময়ী বাণীর প্রতি কর্ণপাত করুন; জীবনের উদ্দাম, বিভ্রান্ত গতি স্তিমিত, স্তব্ধ করুন। ভারতবাসিগণ পুনঃ স্বপ্রতিষ্ঠ, স্বধর্ম্মপ্রতিষ্ঠ হউন। ভারতে ঘরে ঘরে পুনঃ পতিব্রতা জননীগণের উদয় হোক্, ভারতের গার্হস্থ্যাশ্রমসকল শান্তির আগার হোক্, মানব জীবন ত্যাগ, তিতিক্ষা ও ধর্ম্মবলে বলীয়ান্ বীর্য্যবান্ সুষমামণ্ডিত হউক। ভারতের গৃহে গৃহে পাতিব্রত্যধর্ম্মের, বর্ণাশ্রম ধর্ম্মের বিজয়কেতন উড্ডীন হউক। আসুন ভারতের ব্রহ্মচারিণী, পতিব্রতা ও ত্যাগ-

ব্রতধারিণী নারীগণ, আমরা সর্ব্বান্তঃকরণে শ্রীভগবৎচরণে এই প্রার্থনাই করি। প্রার্থনা যদি আন্তরিক হয়, প্রভু তাহা মঞ্জুর করিবেন নিশ্চিত—এই বিশ্বাস যেন আমরা না হারাই।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্" —ইহা ঋষিগণের প্রথম বাণী। শরীর দ্বারাই তো সেবা সাধনাদি কর্ম্ম সম্পাদিত হইয়া থাকে। এই নিমিত্ত শরীরেরও সেবাযত্ন করা প্রয়োজন—ইহার দ্বারাই কর্ম্ম ও সাধনাদি সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হয়। সুতরাং শরীর রক্ষার অতি সহজ কথা কয়েকটি বলা যাইতেছে। বর্ত্তমানে এই সকল প্রক্রিয়া কেহ বিশ্বাস করে না, সুতরাং প্রয়োগও করে না। এখন শিশু মাতৃগর্ভে আসা মাত্রই ডাক্তার দেখানো আরম্ভ হয়, চলে আমরণ। পূর্ব্বে এরূপ ডাক্তারের প্রয়োজনই ছিলনা। প্রত্যহ শয়নের পূর্ব্বে প্রস্রাবান্তে হাত, পা, চোখ, মুখ ধুইয়া এক ঘটি শীতল জল পান করত শ্রীভগবৎ প্রণাম ও শ্রীভগবৎ নাম করিতে করিতে ঠাকুরের চরণে মাথা রাখিয়াছি মনে করিয়া সুখে নিদ্রিত হইবে। শেষরাত্রে নিদ্রাভঙ্গ হইলে পুনরায় আরেক ঘটি ঠাণ্ডা জল বেশ পেট ভরিয়া খাইবে। ইহাকে নিশাপান ও উষাপান বলে। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে বলেন, উষাপানে দুই সের পর্য্যন্ত জল পান করা ভাল। উষাপানের দ্বারা অম্ল, অজীর্ণ, পেটে বায়ু ইত্যাদি হয়না। যাহাদের হয় তাহাদের উষাপানের ও নিশাপানের পর কিছুদিনের মধ্যে ঐ সকল কমিয়া যাইবে। ইহাতে প্রস্রাব পরিষ্কার হয়, কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয় অর্থাৎ পেটে মল সঞ্চিত হয় না; পেট পরিষ্কার থাকিলে শরীর হাল্কা ও মন প্রসন্ন হয়। নিশাপান খাদ্যদ্রব্যকে পরিপাক করে, ইহাতে সুনিদ্রা হয়, দুঃস্বপ্নাদি দর্শন হয়না।

প্রত্যেকেরই ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে শয্যাত্যাগ করা কর্ত্তব্য। ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর সাধনভজনের অমূল্য সময়, বিদ্যার্থিগণের উৎকৃষ্ট অবসর।

রাত্রি ১০টার পর ৩টা পর্য্যন্ত বেশ সুনিদ্রা হইয়া ৩টার পর নিদ্রা হালকা হইয়া যায়, নিদ্রা ভাঙ্গিয়াও যায়, তখন আলস্যবশতঃ পুনর্নিদ্রার চেষ্টা বিশেষ অনিষ্টকর, নানারূপ কুস্বপ্ন বা কুচিন্তা, দুঃস্বপ্ন বা দুশ্চিন্তা আসিয়া শরীর মনের বিশেষ অনিষ্ট করে। এই নিমিত্ত শেষরাত্রে নিদ্রা সর্ব্বপ্রকারেই ক্ষতিকর। ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে শৌচস্নান, মুক্তবায়ুতে নদীতে যাতায়াত বা পুষ্পাদি চয়নের নিমিত্ত মুক্তবায়ুতে ভ্রমণ করিলে স্নিগ্ধ নির্ম্মল বায়ু শরীরাভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইয়া শরীরের দূষিত তাপ নষ্ট, ব্যাধি নষ্ট, ব্যাধিপ্রবণতাকে নষ্ট করে, শরীর মন পবিত্র প্রসন্ন করে। সুগন্ধি পুষ্পের সৌরভে মনঃপ্রাণ আমোদিত হয়। স্বতঃই মনে ভগবদ্‌ভাব জাগ্রত হয়, ভক্তিরসে মন আপ্লুত হয়। ইহা নির্জ্জনে কর্ম্মকোলাহল আরম্ভের পূর্ব্বে ঈশ্বরারাধনা নিশ্চিন্তভাবে করার অমূল্য সময়। ঋষিগণ রাত্রির চতুর্থপ্রহরে ভারতবর্ষ পরিক্রমা করিয়া থাকেন,—যাঁহারা সেই সময় ঈশ্বরারাধনায় থাকেন তাঁহাদের প্রতি ঋষিগণের কৃপাদৃষ্টি পতিত হয়, কল্যাণপ্রাপ্তির দ্বার বিমুক্ত হয়। প্রাতঃস্নানও শরীরের পক্ষে অত্যন্ত হিতকর। ইহাতে শরীরের বায়ু পিত্ত শান্ত হয়, ফলে শরীর স্নিগ্ধ ও ব্যাধিমুক্ত হয়। হাঁপানি-কাসি প্রাতঃস্নানের ফলে সারিতে দেখা গিয়াছে। পরন্তু প্রাতঃস্নান তৈলমর্দ্দন না করিয়া করাই শ্রেয়ঃ।

প্রাতে মুখ ধোয়ার সময়ে মুখ ভরিয়া জল লইয়া খোলা চোখে ২১ বার করিয়া জলের ঝাপটা, কপালেও জলের ঝাপটা দিবে; ইহা ছাড়া প্রতিবারই মুখ ধোওয়ার সময় চোখ ও কপাল বারবার ধোওয়া কর্ত্তব্য; ইহাতে চোখ নীরোগ ও মস্তিষ্ক শীতল থাকে।

মলমূত্রের বেগ ধারণ, যতক্ষণ পারা যায় ততক্ষণ না যাওয়া,—বালক-বালিকাগণের এই চেষ্টা সর্ব্বাধিক। ইহা অনেকেরই প্রায় স্থায়ী হইয়া যায়। মলমূত্রের বেগধারণ হইতে নানারূপ দুরারোগ্য

ব্যাধি সৃষ্টি হয়। ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত অনিষ্টকর। মলমূত্র ত্যাগকালে দন্তে দন্ত চাপিয়া রাখিলে দন্তমূল দৃঢ় হয় এবং দন্তরোগ দূর হয়।

প্রাতে ও বৈকালে শৌচান্তে স্নানের সময় নাভি ও তলপেট ঠাণ্ডা-জলে গামছা ডুবাইয়া আস্তে আস্তে ঘর্ষণ করিয়া ধৌত করিতে হয়; ইহাতে উদরের ব্যাধি দূর হয়, উদর ঠাণ্ডা থাকে। এই নিমিত্ত আমাদের দেশে নাভি পর্য্যন্ত জলে দাঁড়াইয়া স্নানের ব্যবস্থা। ব্রহ্মচারিণীগণের পক্ষে ত্রিকাল স্নান করা কর্ত্তব্য। ইহা শরীর মনের স্নিগ্ধতা রক্ষার বিশেষ সহায়ক। স্নান ত্রিকাল সহ্য না হইলে নাভি হইতে তলপেট পর্য্যন্ত ধুইয়া, গামছা ভিজাইয়া ভালভাবে সারা শরীর মুছিয়া ফেলা, মাথাটা ধুইয়া ফেলা কর্ত্তব্য।

যখনই যেখানে বসিবে, মেরুদণ্ড সোজা করিয়াই বসিবে। ইহাতে মন স্থির এবং শরীর সুস্থ করে এবং দীর্ঘজীবন লাভ হইয়া থাকে। ব্রহ্মচারিণীগণ চলিবার সময়ে সম্মুখে ও নিজ পাদাঙ্গুষ্ঠের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া চলিবার অভ্যাস করিবেন। ইহার ফলে পথের দুইদিকের মন-আকর্ষণকারী পণ্যদ্রব্যের প্রতি মন ধাবিত হইবে না, মনশ্চাঞ্চল্য দূর হইবে, পথ চলাও নির্ব্বিঘ্নে হইবে।

ব্রহ্মচারিণীগণ সর্ব্বদা পরিষ্কার ধৌত বস্ত্রাদি সাধারণভাবে পরিধান করিবেন যাহাতে সর্ব্বাঙ্গ আবৃত থাকে এবং তাহাতে যেন কোনরূপ বিলাসিতার ভাব না থাকে। ব্রহ্মচারিণীগণ অবশ্য সর্ব্বদা যথাসম্ভব কষিয়া কষিয়া কৌপীন পরিধান করিবেন। ইহা শারীরিক ও মানসিক কল্যাণকর। পশ্চিমভারতে এখনও কোন কোন পরিবারের গৃহিণী মহিলাগণ কৌপীন পরিধান করিয়া থাকেন।

অন্যের শয্যা, বস্ত্রাদি কখনই ব্যবহার করিবে না। কাহারও সহিত এক শয্যায় এবং কদাচ মোলায়েম শয্যায় শয়ন করিবে না।

ইহা ব্রহ্মচারিণীগণের পক্ষে বিশেষ অহিতকর; গৃহীর পক্ষেও ক্ষতিকরই, কারণ প্রত্যেকের ব্যবহৃত দ্রব্যে তাহার শরীর ও মনের দোষগুণসকল সংক্রামিত হয়; ঐ সকল দ্রব্য যিনি ব্যবহার করেন তাঁহাতে ঐ সকল দোষগুণ সঞ্চারিত হয়; কেহ হয়তো বলিবেন যে গুণ যদি সঞ্চারিত হয় সে তো ভালই। ঠিক কথা। পরন্তু দোষগুণ দেখিবার সামর্থ্য তো আমাদের নাই সুতরাং ব্যবহার না করাই ভাল। রোগবীজাণুসকলও সংক্রামিত হয়; অতএব সব দিক দিয়াই অন্যের ব্যবহৃত কোন দ্রব্যই ব্যবহার করা নিষেধ। উচ্ছিষ্টভোজনও সর্ব্বদা পরিত্যজ্য। উচ্ছিষ্টভোজন সর্ব্বাধিক অনিষ্টকারী। আহার করা শরীর রক্ষার নিমিত্ত; শরীর রক্ষা করা, সুস্থ রাখা সেবা সাধনা কর্ম্ম করিবার নিমিত্ত। সুতরাং খাদ্য নির্ব্বাচন করিতে হইবে—পবিত্র দেবভোগ্য অথচ পুষ্টিকর। খাদ্যরসেই শরীর ও মন পুষ্ট হয়; যেমন খাদ্য গ্রহণ করা যায়, শরীর ও মন তদ্রূপই গঠিত হয়। এই নিমিত্ত কেবল পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ করিলেই চলিবে না, খাদ্যের পবিত্রতা, দেব-গ্রহণযোগ্যতাও দেখিতে হইবে। কারণ দেবতাকে নিবেদন না করিয়া আহার করিলে পাপই আহার করা হয়, অর্থাৎ ভগবৎ-নিবেদিত দ্রব্যে ভগবানের দৃষ্টিপাত হইয়া সেই দ্রব্য অমৃতস্বরূপ হইয়া যায়। সেই অমৃতস্বরূপ প্রসাদ ভক্ষণে শরীর মন প্রসন্ন হয়, পবিত্র হয়। ফল, মাখন, ঘৃত, দুগ্ধ, দধি, ঘোল, ছানা—এই সকল যেমন পবিত্র, তেমনই পুষ্টিকর। ডাল, ভাত, রুটি, তরকারী—এই সকল তো নিত্যকার খাদ্য। খাদ্যপ্রস্তুতকারী পবিত্র মনে, পবিত্রভাবে, সাবধানে ভোগ রান্না করিবেন। অধিক তেল মসলা ঝাল ব্যবহার করিবেন না। এই সকল শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর, আহারের উদ্দেশ্যই নষ্ট হয়। আহার জিহ্বাতৃপ্তির নিমিত্ত নহে—ইহা সর্ব্বদাই স্মরণ রাখিতে হইবে। গীতায় শ্রীভগবান স্বয়ং সাত্ত্বিক, রাজসিক, তামসিক

আহারের বিষয় বলিয়াছেন। সাত্ত্বিক আহারই শরীর মনের পবিত্রতা ও পুষ্টিসাধন করিয়া থাকে। অধিক ভোজন অত্যন্ত অনিষ্টকারী, পরিপাকযন্ত্র যদি খাদ্যের চাপে দাবিয়া যায় তবে পরিপাক করিবে কি করিয়া? সুতরাং পেট কিছু হালকা রাখিয়া ভোজন করা প্রয়োজন, জলের স্থানও রাখা চাই; জল বিনা তো হজম হইবে না। নিয়ম—উদরের একভাগ খাদ্যদ্বারা পূর্ণ করা, একভাগ জলের দ্বারা ও একভাগ পাকযন্ত্রের ক্রিয়ার নিমিত্ত থাকিবে। খাদ্যদ্রব্য খুব চিবাইয়া খাওয়া কর্ত্তব্য। ইহা হজমের পরম সহায়ক, চর্ব্বণে মুখের রস যত খাদ্যে মিশ্রিত হয় তত শীঘ্র হজম হয়।

খাওয়ার সময় অধিক জলপান করা নিষেধ। খাওয়ার অর্দ্ধঘণ্টা পর হইতে পুনঃ পুনঃ জলপান করা চাই। চিকিৎসকগণ বলেন একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির প্রত্যহ তিন সের হইতে চারি সের পর্য্যন্ত জলপান করা প্রয়োজন। জল বিশুদ্ধ নির্ম্মল হওয়া চাই। যদি জল বিশুদ্ধ না হয় তবে সিদ্ধ করিয়া ছাঁকিয়া ঠাণ্ডা হইলে খাওয়া উচিত।

শরীর রক্ষার নিমিত্ত যেমন বিশ্রাম প্রয়োজন, তদ্রূপই পরিশ্রম—ব্যায়াম আসনাদিও করা নিতান্তই প্রয়োজন। এই সকল দ্বারা শরীরের জড়তা আলস্য দূর হয়; অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সকল সুদৃঢ়, সুগঠিত ও লাবণ্যযুক্ত হয়; দক্ষতা, কর্ম্মকুশলতা, উদ্যম, উৎসাহ বৃদ্ধি হয়; শরীর লঘু, মেদবর্জ্জিত হয় এবং হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। এই নিমিত্ত যোগ্য গুরুর নির্দ্দেশানুসারে নিত্য নিয়মিত আসন প্রাণায়ামাদির অভ্যাস, অথবা বাগানের কাজ, চন্দন ঘষা, মসলা বাটা, যাঁতা চালানো ইত্যাদি কাজের দ্বারাও ব্যায়ামের কার্য্য সাধিত হয়। নিয়মিত পরিশ্রমে কখনও অম্ল অজীর্ণাদি রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না।

রাত্রের নিদ্রা যেমন শরীর রক্ষার নিমিত্ত প্রয়োজন, দিবানিদ্রা তেমনই শরীরের পক্ষে অনিষ্টকর। এই নিমিত্ত দিবানিদ্রা সর্ব্বথা

বর্জ্জনীয়। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে বলেন যে দিবানিদ্রায় শ্লেষ্মাধাতু বর্দ্ধিত হয়, শ্লেষ্মা হইতে কাসি এবং দুরারোগ্য ক্ষয়রোগের সৃষ্টি হইয়া থাকে। আয়ুর্ব্বেদ বলেন—

দিবানিদ্রায়াঃ প্রতিস্যায়ঃ প্রতিস্যায়াদ্ অথ কাসঃ।
কাসাৎ সঞ্জায়তে ক্ষয়ঃ ক্ষয়াৎ শোষোপজায়তে ॥

সূর্য্যালোক হইতে যে সমস্ত উপাদান সংগ্রহ করত আমাদের শরীর পরিপুষ্ট হয় এবং রোগপ্রতিষেধক শক্তি লাভ করে, দিবানিদ্রার ফলে তাহার বিঘ্ন সৃষ্টি হয়; ফলে শরীরে আলস্য জড়তাদি শারীরিক গ্লানি উৎপন্ন হয়, মন অবসাদগ্রস্ত হয়। রাত্রে সুনিদ্রার ফলে শরীর যেমন লঘু, উৎসাহ-সমন্বিত হয়, মন প্রফুল্ল হয়, দিবানিদ্রায় তাহা অনুভূত হয় না—ইহা যথার্থ সত্য। দিবাভাগ কর্ম্মপ্রধান, রাত্রি নিদ্রাপ্রধান। সূর্য্যোর্ঘ্যের মন্ত্র আছে—

"কর্ম্মদায়িনে শ্রীসূর্য্যায় নমঃ"

সেই কর্ম্মক্ষণে যিনি নিদ্রিত হইবেন, তিনি তো দুঃখভাগী হইবেনই, কারণ ইহাতে সময়ের অপব্যবহার—ভগবদ্‌বিধান লঙ্ঘন করা হয়।

আমাদের দেশে প্রাতঃস্মরণীয় মনীষিগণ প্রায় সকলেই জিতনিদ্র ছিলেন। ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর মহাশয় রাত্রে মাত্র দুইঘণ্টা কাল নিদ্রা যাইতেন। সুনিদ্রা যদি হয় তবে অল্প সময়েই মস্তিষ্ক ও শরীরের বিশ্রাম হইয়া যায়। মহাপুরুষগণ বলেন তিন ঘণ্টাকাল নিদ্রা শরীরের বিশ্রামের পক্ষে প্রচুর। ডাক্তারগণ বলেন ছয় ঘণ্টাকাল নিদ্রা একজন পূর্ণবয়স্কের পক্ষে যথেষ্ট। অধিক নিদ্রায় তমোগুণই বৃদ্ধি হয়।

শরীর রক্ষার্থে আহার যেমন অত্যাবশ্যক, উপবাসও তেমন

প্রয়োজন। এই নিমিত্ত আর্য্য ঋষিগণ মাঝে মাঝে ব্রতোপবাসের ব্যবস্থা করিয়াছেন; পরন্তু দুর্ব্বল ও রুগ্ন শরীরের নিমিত্ত সেই ব্যবস্থা নহে। শরীরের যেমন বিশ্রাম প্রয়োজন, উদরস্থ যন্ত্রসকলেরও মাঝে মাঝে বিশ্রাম প্রয়োজন। বিশ্রামের দ্বারা যন্ত্রসকল শক্তিশালী হয়, ভাল কাজ করিতে পারে। অষ্টমী হইতে একাদশী পর্য্যন্ত এবং অমাবস্যা পূর্ণিমাতে চন্দ্রসূর্য্য আকর্ষণে পৃথিবীর জলরাশি যেমন স্ফীত ও বর্দ্ধিত হয়, শরীরস্থ রসও তদ্রূপ স্ফীত ও বর্দ্ধিত হয়। রসবৃদ্ধিতে ব্যাধি সৃষ্টি হয়, বিশেষতঃ শরীর মন চঞ্চল হয়, বীর্য্যস্খলন হয়, ব্রহ্মচর্য্যব্রত নষ্ট হয়। এই নিমিত্ত এই সময় ঋষিগণ আহারসংযম করিবার উপদেশ করিয়াছেন। স্বভাবতঃই যখন রস বৃদ্ধি হয়, সেই সময়ে আহার দ্বারা আর রস বৃদ্ধি না করা। ভরা ঘটে জল ঢালিলে উপচিয়া পড়িয়া যাইবেই। অষ্টমী হইতে দশমী পর্য্যন্ত যথাসম্ভব রসবৃদ্ধিকর খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নহে এবং রাত্রিতে আহার না করাই শ্রেয়ঃ। বৈকালে সূর্য্যাস্তের পূর্ব্বেই কিছু আহার করা,—যদি কষ্ট হয়। একাদশী দিনে, নিরম্বু উপবাসপূর্ব্বক শ্রীভগবন্নাম জপ-কীর্ত্তনাদিতে আনন্দে দিবারাত্রি কাটানো; শরীরে কষ্ট হইলে জপাদির বিঘ্ন হয়, সেজন্য প্রয়োজন হইলে কেবল জলপান, দুধপান, ফলমূলাদি দুগ্ধজাত দ্রব্য, অশক্তপক্ষে একবার, নিতান্ত প্রয়োজন হইলে দুইবার গ্রহণ করিবার বিধি আছে। উপবাস শব্দের যথার্থ অর্থ —উপ সমীপে বাস, উপবাস। কাহার সমীপে বাস করা? একাদশীর নাম হরিবাসর; সুতরাং হরির সমীপে বাস, হরির নামই হরির সমীপ—কারণ নাম নামী এক। খাওয়ার ব্যবস্থা একপ্রকারই যদি থাকে তবে আর হরির সমীপে বাস হয় না, আহার্য্য প্রস্তুতির সমীপে বাস হয়, উহাতেই দিন কাটিয়া যায়। এই নিমিত্ত মুখ্যতঃ, তৎপর শরীরের রসসংযম, শরীরস্থ যন্ত্রসমূহের বিশ্রামের নিমিত্ত একাদশীর

বিধান—ঋষিগণের ব্যবস্থা, দূরদর্শিতা অপূর্ব্ব। উপবাসের পরদিন আর অধিক বিলম্ব করত যাহাতে পিত্ত প্রকুপিত না হয় সেজন্য দ্বাদশীর মধ্যেই পারণবিধি। সমস্ত ব্রতোপবাসেরই বিধি প্রায় এইরূপ। অমাবস্যা পূর্ণিমার রাত্রে ভোজন নিষিদ্ধ, দিবাভাগেও শুদ্ধ স্বল্পাহার বিধেয়। এই তো মাসিক উপবাস বিধি; ইহা ছাড়া আমাদের ব্রত পূজা ইত্যাদি কোন কিছুই আহার করিয়া হয় না, অনাহারে শরীর লঘু, মন পবিত্র থাকে, ব্রতপূজার ভাবটি মনে জাগ্রত থাকে, নিষ্ঠা ভক্তি বর্দ্ধিত হয়। প্রতি মাসেই প্রায় কোনও না কোনও ব্রত, পূজা, পর্ব্ব, মহোৎসব থাকেই।

পরন্তু উপবাসের মুখ্য উদ্দেশ্য ভুলিয়া, কেবল নিরম্বু অনাহারে থাকাই বর্ত্তমানে প্রায় মুখ্য হইয়া পড়িয়াছে। উপবাসের পূর্বদিন সংযমরূপ বিধি অর্থাৎ অনাহার বা স্বল্প লঘু আহার বিধি; পরন্তু দেখা যায় যে ব্রত উপবাসের পূর্ব্বদিন রাত্রে প্রচুর ভোজন করত পুনঃ সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বেও দেশ ও ক্ষেত্র বিশেষে দধি, চিড়া, লুচি, মিষ্টান্ন ইত্যাদি পুনরায় প্রচুর পরিমাণে খাইয়া মেয়েরা সারাদিন সংসারের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি—কাপড়চোপড় পরিষ্কার প্রভৃতি বাড়তি কাজ সকল ও গল্পসল্প ঝগড়াঝাটি সবই করিয়া থাকেন—কারণ সেদিন রান্নাবান্না খাওয়া নাই তো! ইহাতে উপবাসের মুখ্য উদ্দেশ্য সাধিত হয় না।

কেহ কেহ উপবাসে নিতান্ত অসমর্থতা হেতু শয়ন করিয়া থাকেন, অতি কষ্টে দিন যাপন করেন যে কতক্ষণে প্রভাত হইবে, জল খাইবেন —সেই উগ্র প্রতীক্ষায়। ইহাতেও উপবাসের প্রকৃত লক্ষ্য সিদ্ধ হয় না। এরূপাবস্থায় বরং হালকা ফলমূল দুগ্ধাদি কিছু আহার করত ভগবৎ নাম সাধনা শ্রেয়ঃ। মূল লক্ষ্য হইল ভগবৎসঙ্গ; অনাহারে যদি মুখ্য লক্ষ্য ভ্রষ্ট হইতে হইল তবে তাহা করারই বা কি প্রয়োজন?

উপবাসে শরীরের রোগবীজাণু নষ্ট হয়। দূষিত রস পরিপাকও নিঃসরণ হইয়া যায়, শরীর নিরাময় ও দীর্ঘায়ু হয়। সুতরাং মাঝে মাঝে উপবাস কেবল ব্রহ্মচারিণীগণের পক্ষে নহে, সকলের পক্ষেই প্রয়োজন। পরন্তু বালিকা এবং বিদ্যার্থিনী ব্রহ্মচারিণীগণের পক্ষে নিরম্বু উপবাস সর্ব্বদা সম্ভব নহে, শিবরাত্রি জন্মাষ্টমী প্রভৃতিতেই বিধেয়। অন্যান্য একাদশী ইত্যাদিতে যথাসম্ভব শুষ্কদ্রব্য, রুটি প্রভৃতি ভোগ দিয়া আহার করিবেন।

ব্রহ্মচারিণীগণ সমস্ত আচারগুলি প্রতিপালন করিয়া কিরূপ অগ্রসর হইতেছেন, তাহা ঠিক জানিবাব জন্য কর্ত্তব্যগুলির একটি তালিকা করিয়া লইয়া প্রতিদিন তাহা পালিত হইল কিনা তাহা চিহ্নিত করিয়া রাখিয়া প্রত্যহই দেখিতে পাইবেন কি ত্রুটি হইল এবং তাহা সংশোধনের চেষ্টা করিবেন।

দিবারাত্রির কর্ম্মসূচী

১।	শেষরাত্রিতে শয্যা ত্যাগ	৩-৩০ মিঃ
২।	আরতিতে যোগদান, স্তবাদি	৪ —
৩।	শয্যা তোলা ও অন্যান্য কর্ত্তব্য	৪-৩০ মিঃ
৪।	ব্যায়াম, শৌচ স্নানাদি	৫-৩০ মিঃ
৫।	জপধ্যান, পূজা, পাঠ, তুলসীসেবাদি	৭ —
৬।	চরণামৃত ও প্রসাদ গ্রহণ	৭-৩০ মিঃ
৭।	অধ্যয়নাদি	১০ —
৮।	কর্ত্তব্য কর্ম্ম হাত পা ধোওয়া	
৯।	গীতাপাঠ, প্রসাদ গ্রহণ, বিশ্রাম	১১-৩০ মিঃ
১০।	অধ্যয়ন	১২ — ৪টা
১১।	পুস্তকাদি যথাস্থানে রাখা, হাতমুখ ধোওয়া, প্রসাদ গ্রহণ, কর্ত্তব্য কর্ম্ম, খেলা বা বাগানের কাজ, কাপড় কাচা	৪ — ৬টা
১২।	আরতি, স্তব, কীর্ত্তন, জপ-ধ্যান	৬ — ৭টা
১৩।	অধ্যয়ন	৭ — ৮টা
১৪।	নৈশ ভোজন, কর্ত্তব্যপালন	৮-৪৫ মিঃ
১৫।	রাত্রির পাঠ, নিত্যকার নিয়ম পালন বিষয়ে চিন্তা লিখা	৯-২০ মিঃ
১৬।	প্রার্থনা, শয়ন	৯-৩০ মিঃ

—*—

খাদ্যাখাদ্য বিচার

শরীর রক্ষার শ্রেষ্ঠ উপাদান খাদ্য ; সেই জন্য খাদ্য বিষয়ে কিছু বলা যাইতেছে।

খাদ্য নির্দ্ধারণে প্রথমেই দেখিতে হইতে খাদ্য পুষ্টিকর কিনা, সহজপাচ্য কিনা, তারপর পরিমাণ নির্ব্বাচন এবং কোনটা সস্তা সেও চিন্তা করিতে হইবে অবশ্যই।

প্রাত্যহিক খাদ্য—ভাত, রুটি, ডাইল, মাখন, ঘি বা তৈল, দুধ, লবণ, শাক, তরকারী , ফল ও মিষ্ট গুড় থাকা নিতান্তই প্রয়োজন। এই সকল দ্বারা শারীরিক ক্ষতি পূর্ণ ও শরীর পুষ্ট হয়। তবে সর্ব্বদাই স্মরণ রাখিতে হইবে যে কেবল খাদ্যেই শরীর রক্ষা ও পুষ্টি হয় না ; ব্যায়াম অর্থাৎ পরিশ্রম এবং বিশ্রাম অর্থাৎ নিদ্রাও নিয়মিত চাই।

কোন্ খাদ্যে শরীরের কোন্ অংশ পুষ্ট হয়

শরীরের জন্য অত্যাবশ্যক	খাদ্য দ্রব্য	শরীরের কি কি কাজ হয়।
১। ছানা জাতীয়	দুধ, ছোলা, মটর, সীমদানা, সোয়াবিন্	১। মাংসপেশী গঠন, শরীরের ক্ষয় নিবারণ, শক্তি বর্দ্ধন, ধাতু সকলের, রসরক্তাদির নিয়মিত পরিণতি, শরীরের তাপবৃদ্ধি, স্নেহ পদার্থ সৃষ্টি।
২। তৈল জাতীয়	মাখন, ঘি, তৈল	

৩। শ্বেতসার বা শর্করা জাতীয়	চাল, গম, যব, আলু, গুড়	২-৩। শরীরের তৈলজাতীয় পদার্থ বৃদ্ধি, তাপ ও কার্য্য-শক্তি বৃদ্ধি করে।
৪। লবণ জাতীয়	সাধারণ লবণ, সৈন্ধব লবণ, শাক, তরকারী	৪। জিহ্বার লালাতে ক্ষার জন্মাইতে হজমে সাহায্য করে এবং পাকস্থলীতেও হজমী রস সৃষ্টি করে।

বর্ত্তমানকালে লোকের ধারণা হইয়াছে মুরগীর ডিম, মাছ, মাংস না খাইলে শরীর গঠন ও স্বাস্থ্যরক্ষণ হয় না। ইহার সারবত্তা কিছু নাই। কাঁচা চিনাবাদাম ভিজান এক ছটাক, ৩টি মুরগীর ডিমের চেয়ে, পাঁচ ছটাক ছাগমাংস, আধসের দুধ ও তিন ছটাক ছানা হইতেও অধিক প্রোটিন ও শর্করাযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য। বাদাম, কাজু বাদাম, পেস্তা, আখরোট প্রভৃতিও কাঁচা ঐরূপ পুষ্টিকর। এক ছটাক নারিকেল শাঁস এক পোয়া খাঁটি গোদুগ্ধের তুল্য পুষ্টিকর। কাঁচা মুগডাল ভিজানও উপকারী, তবে খাইতে হইবে হজমশক্তির অনুপাতে। উপকারী বলিয়া অত্যধিক খাইলে ত হজম হইবে না। খাদ্য হজম না হইলে কোন উপকারই হওয়া সম্ভব নয়।

সুপাচ্য হিতকারী নিরামিষ খাদ্যই সাত্ত্বিক খাদ্য। খাদ্যের সূক্ষ্মাংশে মন ও স্থূলাংশে শরীর পুষ্ট হয়। খাদ্য যেরূপ গুণযুক্ত, শরীর মনও তদ্রূপ গুণবিশিষ্ট হইয়া থাকে। কারণ গুণই কার্য্যে প্রকাশ হয়। রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরাঃ হৃদ্যাঃ আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ। সাত্ত্বিক খাদ্যে শরীর মন যেরূপ পরিপুষ্ট হয় ও সুস্থ সবল থাকে, আমিষ খাদ্যে তাহা কদাচ সম্ভব নয়। পশুদের মধ্যে দেখা যায় যাহারা নিরামিষাশী

তাহারা অহিংস স্থির ধীর পরিপুষ্টদেহ, বলবীর্য্যে তাহারা কম নহে ; বুদ্ধিমত্তায়ও বানর হাতী ঘোড়া ইহারা কম নহে। আমিষাশী সিংহ ব্যাঘ্র হইতে ইহাদের বুদ্ধি তীক্ষ্ণ। আমিষাশী পশুগণ ক্ষুদ্রকায় এবং হিংস্র। হিংস্রতায়ই মাত্র ইহারা নিরামিষাশী জীব হইতে শ্রেষ্ঠ, অন্য কোন বিষয়েই নহে।

এক এক তিথিতে এক এক দ্রব্য পরিত্যজ্য—সুতরাং প্রত্যহ তিথি দেখিয়া রান্নার ব্যবস্থা করিতে হইবে। যে তিথিতে যাহা নিষিদ্ধ তাহা ভোজনে শারীরিক মানসিক ক্ষতি হয়।

প্রতিপদে চালকুমড়া খাইলে ব্রণাদি ক্লেদরোগ হয়। দ্বিতীয়ায় বৃহতী খাইলে অর্ব্বুদ হয়, তৃতীয়ায় পটলে রক্তবাত, চতুর্থীতে মূলায় আমবাত, পঞ্চমীতে বেলে পিত্ত সম্বন্ধীয় ব্যাধি, ষষ্ঠীতে নিম্ব খাইলে অণ্ডব্যাধি (কোষবৃদ্ধি, গলগণ্ড ইত্যাদি), সপ্তমীতে তালে রক্তপিত্ত, অষ্টমীতে নারিকেলে অজীর্ণতা, নবমীতে লাউয়ে বাত শ্লেষ্মা, দশমীতে কলম্বীতে অম্লপিত্ত, একাদশীতে সীমে জ্বর, দ্বাদশীতে পুঁইশাকে যক্ষ্মাকাশ, ত্রয়োদশীতে বেগুনে চর্ম্মরোগ (কুষ্ঠ প্রভৃতি), চতুর্দ্দশীতে মাষকলাই ভোজনে অতিসারাদি, পূর্ণিমা ও অমাবস্যায় মৎস্য মাংসাদিতে শ্লেষ্মাজনিত পীড়া হয়।

ইহারই মানসিক দিক—

কুষ্মাণ্ডে চার্থহানিঃ স্যাদ্ বৃহত্যা ন স্মরেদ্ধরিম্।
বহুশত্রুঃ পটোলে স্যাদ্ধনহানিশ্চ মূলকে॥
কলঙ্কী জায়তে বিল্বে তির্য্যগ্‌যোনিশ্চ নিম্বকে।
তালে শরীরনাশঃ স্যান্নারিকেলে চ মূর্খতা॥
তুম্বী গোমাংসতুল্যা স্যাৎ কলম্বী গোবধাত্মিকা।
শিম্বী পাপকরী প্রোক্তা পূতিকা ব্রহ্মঘাতিকা॥

বার্ত্তাকৌ সুতহানিঃ স্যাচ্চিররোগী চ মাষকে।
মহাপাপকরং মাংসং প্রতিপদাদিষু বর্জয়েৎ॥
প্রতিপদে অর্থহানি কুষ্মাণ্ড ভক্ষণে।
দ্বিতীয়াতে বৃহতীতে বিহীন ভজনে॥
শত্রুবৃদ্ধি পটল খাইলে তৃতীয়ায়।
চতুর্থীতে মূলাহারে ধনহানি হয়।
পঞ্চমীতে শ্রীফলে কলঙ্ক অতিশয়
ষষ্ঠীতে খাইলে নিম্ব পশুযোনি হয়।
তালে শরীরের নাশ সপ্তমীর যোগে।
অষ্টমীতে মূর্খ হয় নারিকেল ভোগে।
অলাবু গোমাংসতুল্য নবমী তিথিতে।
কলম্বী দারিদ্র্যদশা আনে দশমীতে॥
সীমে মহাপাপ একাদশীর নিয়ম।
দ্বাদশীতে পুঁইশাক ব্রহ্মহত্যা সম॥
ত্রয়োদশী তিথিতে বার্ত্তাকু যদি খায়।
সন্তানের হানি হয় বিধানে জানায়॥
চতুর্দ্দশী দিনে মাষকলাই সেবনে।
চির রোগী হয় দেহ—রাখিও স্মরণে॥
অমাবস্যা পূর্ণিমায় মৎস্য মাংস ভোগে।
পাইবে দারুণ কষ্ট নিত্য নানা রোগে॥
যে তিথিতে নিষিদ্ধ যা' করিলে ভক্ষণ।
মহাপাপ হয় তাই করিবে বর্জ্জন॥

—*—

নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারিণীর ব্রহ্মচর্য্য

যে কুমারী কন্যাগণ নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য নিবেন, অর্থাৎ চিরব্রহ্মচারিণী থাকিবেন তাহাদের ও বিধবা ব্রহ্মচারিণীগণের দিনচর্য্যা, নিয়ম বিদ্যার্থিনী ব্রহ্মচারিণীগণ হইতে কিছু বৈশিষ্ট্যপূর্ণ হইবে। বিদ্যার্থিনী ব্রহ্মচারিণীগণের লক্ষ্য চরিত্রগঠন, ভগবৎ নিষ্ঠা, ভক্তির দ্বার উদ্ঘাটন করা, পাতিব্রত্য ধর্ম্ম শিক্ষা, সুগৃহিণীর যোগ্যতা ও বিদ্যার্জ্জন। নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারিণীর জীবনের মূল লক্ষ্য ব্রহ্মবিদ্যালাভ, আত্মজ্ঞানপ্রাপ্তি। সুতরাং নৈষ্ঠিক ব্রহ্মাচারিণীর জীবন হইবে তপোময়। তপস্যা দ্বারা চিত্ত নির্ম্মল হয়—বিষয়ভোগতৃষ্ণা,—বিষয়াসক্তি ও রাগদ্বেষ ক্রমশঃ দূরীভূত হয়। তবে প্রকৃত আত্মানুসন্ধান—কে আমি, কোথা হইতে আসিলাম, কোথায় যাইব, এই দেহে আমি কোথায় আছি, কি-ই বা আমার স্বরূপ ইত্যাদি রূপ আত্মজিজ্ঞাসা জাগ্রত হয়, যথার্থ সন্ধান আরম্ভ হয় এবং প্রকৃত আত্মতত্ত্বজ্ঞান না হওয়া পর্য্যন্ত এই জিজ্ঞাসার বিরাম হয় না।

নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারিণীগণ তৈলমর্দ্দন করিবেন না; প্রাতঃ, মধ্যাহ্ন ও অপরাহ্ণ এই ত্রিকাল স্নান করিবেন। সর্ব্বদা ধৌত পবিত্র বসনে সর্ব্বাঙ্গ আচ্ছাদিত রাখিবেন। বসনে কোনরূপ পারিপাট্য যেন প্রকাশ না হয়। ব্রহ্মচারিণীর শরীরের প্রতি যেন কাহারও লোলুপ দৃষ্টি না পতিত হয়,—দৃষ্টির সহিত স্পর্শের সহিত অন্যের মনোভাব শরীরে প্রবিষ্ট হয়। শরীর মনের সম্বন্ধ অতি নিকট। শরীর বিকৃত হইলে মন বিকৃত হইবেই। এই নিমিত্ত ব্রহ্মচারিণীগণ পুরুষকেও কখনই স্পর্শ করিবেন না, নিজেরাও পরস্পর পরস্পরকে স্পর্শ করিবেন না; কেহ কাহারও শরীরসংলগ্ন হইয়া বসা শোয়া দাঁড়ান

নিষেধ ; গায়ে হাত দিয়া, গায় ধাক্কা দিয়া কথা বলিবেন না। শরীর মনের শুচিতা রক্ষার নিমিত্ত ইহা নিতান্ত আবশ্যক,—অবশ্য পালনীয়। ব্রহ্মচারিণী সর্ব্বদা শুচি পবিত্র অথচ পারিপাট্যবিহীনা থাকিবেন।

ব্রহ্মচারিণীগণ সর্ব্বদা স্বল্পভাষিণী হইবেন। প্রয়োজন ব্যতীত বাক্যালাপ কখনও করিবেন না। অধিক ব্যাক্যে বহু দোষ হয়, নিজের অজ্ঞাতসারে এবং অনিচ্ছায়ও মিথ্যাভাষণ হইয়া যায় ; কোন বাক্যে কেহ কেহ মর্ম্মাহত হন, কোন বাক্য দ্বারা হয়ত কাহারও বিশেষ ক্ষতি হইয়া যায়। তর্ক, বিতর্ক, কলহ ইত্যাদি হয়, নানারূপ কৌতূহল উৎকণ্ঠা জাগ্রত হইয়া চিত্ত বিক্ষিপ্ত হয়, তপোবিঘ্ন হয় ; ফলে নিজের আভ্যন্তরীণ তপঃশক্তিসকল নষ্ট হইয়া যায়। অধিক বাক্যালাপ, বৃথা গল্পের বহু দোষ, অত্যন্ত ক্ষতিকারক। সেই জন্য সর্ব্বাগ্রে বাক্‌সংযম একান্ত প্রয়োজন। কথা বলিলে, গল্প করিলে শ্রীভগবৎকথা, ভগবানের গল্পই মাত্র করিবে। ভগবৎকথায় বাক্য শুদ্ধ হয়। ইহা ছাড়া ব্রহ্মচারিণী নিত্য নিয়মপূর্ব্বক কিছু সময় রাত্রি ১০টার পর হইতে পরদিন বেলা ১০টা পর্য্যন্ত নিত্য মৌন পালন, ইহা ছাড়াও একাদশী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা, সোমবার, গুরুবার মৌন থাকা প্রয়োজন। মৌনকালে কোনরূপ ইসারা ইঙ্গিতে ভাবপ্রকাশ নিষিদ্ধ। অতি প্রয়োজন হইলে লিখিয়া দিবে।

কার্ত্তিক, মাঘ, বৈশাখ মাসে ও চাতুর্ম্মাস্যে ব্রহ্মচারিণী সর্ব্বদা মৌন থাকিবেন ও একবার হবিষ্যান্ন প্রসাদ গ্রহণ করিবেন। লবণ ও মিষ্টও ত্যাগ করিতে পারিলে ভাল। সারা মাস নিতান্ত না পারিলে বিশেষ বিশেষ দিনে বিশেষ বারে ত্যাগ করিবেন। রাত্রে ফল দুধ প্রসাদ নিবেন। নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারিণীগণ নিয়মবহির্ভূত বার বার আহার করিবেন না। বাজারের মিষ্টদ্রব্য ও ভাজা জিনিষও সাধ্যানুসারে ত্যাগ করিতে পারিলে ভাল। সর্ব্বদাই স্মরণ রাখা

ভোজন শরীররক্ষার নিমিত্ত,—রসনার সেবার জন্য, লালসায় আহুতি দেওয়ার জন্য নহে। লালসায় আহুতি দিলে লালসা নিবৃত্তি হয় না, লালসা বাড়িয়াই চলে। মহাত্মা যযাতির সেই প্রসিদ্ধ বাণী যেন সর্ব্বদা স্মরণ থাকে—

ন জাতু কামঃ কাম্যানামুপভোগেন শাম্যতি।
হবিষা কৃষ্ণবর্ত্মে´ব ভূয় এবাভিবর্দ্ধতে॥

অর্থাৎ কাম্যবস্তুর উপভোগের দ্বারা কামনা কখনও নিবৃ´ত্ত হয় না। ঘৃত আহুতি দিলে অগ্নি যেমন বর্দ্ধিত হইতেই থাকে, ভোগের দ্বারা সেইরূপ কাম, কামনা বাড়িতেই থাকে। ত্যাগেই ভোগলালসা নিবৃত্ত হয়। ত্যাগে দৃঢ়নিষ্ঠ হইলে, মন আর ভোগের দিকে সহজে অগ্রসর হয় না, ইহা পরীক্ষিত সত্য। সেইজন্য ব্রহ্মচারিণী শরীর রক্ষার্থে, শরীরকে সেবার যোগ্য, তপস্যার যোগ্য রাখিবার উদ্দেশ্যে মাত্র পবিত্র পুষ্টিকর শ্রীভগবৎ প্রসাদ গ্রহণ করিবেন। প্রসাদ ভিন্ন শ্রীভগবানকে নিবেদন না করিয়া, তাঁহার দ্রব্য তাঁহাকে না দিয়া, তাঁহাকে না বলিয়া কখনই গ্রহণ করিবে না। তিনি মালিক, প্রভু; সমস্তই ত তাঁহার, তাঁহার দ্রব্য তাঁহাকে না দিয়া, না বলিয়া নেওয়া কখনই ত সঙ্গত নহে। পক্ষান্তরে তাঁহাতে নিবেদিত দ্রব্য পবিত্র অমৃত-স্বরূপ। অমৃত মানবকে অমর করে। অমরত্বের পথে উন্নীত করে। তাঁহাকে নিবেদন না করিয়া যাহা ভোজন করা হয় তাহা পাপ-ভোজনের তুল্য। গীতায় শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন "ভুঞ্জতে তে ত্বঘং পাপা যে পচন্ত্যাত্মকারণাৎ।" অর্থাৎ শ্রীভগবৎ উদ্দেশ্যে রন্ধনাদি না করিয়া যাহারা নিজের জন্যই রন্ধন করিয়া থাকে, তাহারা পাপ ভোজন করিয়া থাকে। পাপ মানবকে ক্ষয়ের দিকে নাশের দিকে অগ্রসর করিয়া থাকে। ভগবৎ প্রসাদ শরীরের সমস্ত ধাতুকে পবিত্র করে

প্রসাদ মনকে নির্ম্মল সাধনার অনুকূল করে। ত্যাগের সুবিমল আনন্দ ব্রহ্মচারিণী অনুভব করিবেন। ত্যাগ ও তিতিক্ষাই মানবকে দেবত্বের অভিমুখে উন্নীত করে। ত্যাগের আদর্শহীন কেবল ভোগ, ভোগবাদ মানবকে নিম্নগামী করে। সেইজন্য উপনিষৎ বজ্রকণ্ঠে ঘোষণা করিয়াছেন "তেন ত্যক্তেন ভুঞ্জীথাঃ।" গৃহীরও ত্যাগের আদর্শে লক্ষ্য রাখিয়াই গার্হস্থ্য জীবন যাপন করিতে হইবে।

ব্রহ্মচারিণীগণ দিনরাত্রির সাধনপদ্ধতি ঘণ্টা অনুসারে নিয়মিত করিয়া লইবেন নিজ নিজ গুরূপদেশ অনুসারে। ব্রহ্মচারিণী রাত্রির তৃতীয় প্রহরে জাগ্রত হইয়া শয্যায় বসিয়া শয্যাত্যাগের মন্ত্রসকল পাঠান্তে সর্ব্ব দেবতাকে নমস্কার করিয়া, মস্তকে সহস্রদল শ্বেতকমলে দণ্ডায়মান শ্রীগুরুদেবকে ধ্যান ও প্রণাম করিয়া প্রার্থনা করিবেন— "সমস্ত দিন যেন তাঁহার আদেশ অনুসারে, তাঁহার সেবায় চলে, সত্য-পথ হইতে যেন ভ্রষ্ট না হই ; সাধনা যেন অবাধে চলে ; সর্ব্বত্র, সর্ব্ব-ভূতে যেন গুরু-ইষ্ট-ধ্যান চলে ; সর্ব্বকর্ম্ম যেন তাঁহার সেবায় পরিণত হয়—সেবাবুদ্ধিতে করা হয়।" অতপর ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে দ্বিদলপদ্মে ইষ্টধ্যান, প্রণাম ও প্রণামান্তে পৃথিবীমাতাকে প্রণাম করত ইষ্টমন্ত্র জপ করিতে করিতে শয্যাত্যাগ। অতঃপর গৃহমার্জ্জনাদি নিত্য নিয়মিত কার্য্য সমাপনান্তে শৌচ স্নানাদি করত শুদ্ধ পবিত্র মনে নির্জ্জন ও পবিত্র স্থানে স্থির হইয়া সাধনায় বসিবেন। গীতায় শ্রীভগবান্ স্বয়ং সাধনায় বসার নিয়ম ও আসনের নিয়ম বলিয়াছেন—

শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ।
নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতি নীচং চেলাজিনকুশোত্তরম্॥
তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃত্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ।
উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্ যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে॥

সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ।
সংপ্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥
প্রশান্তাত্মা বিগতভীর্ব্রহ্মচারীব্রতে স্থিতঃ।
মনঃ সংযম্য মচ্চিত্তো যুক্ত আসীত মৎপরঃ ॥
যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ।
শান্তিং নির্ব্বাণপরমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি ॥
নাত্যশ্নতস্তু যোগোঽস্তি ন চৈকান্তমনশ্নতঃ।
ন চাতিস্বপ্নশীলস্য জাগ্রতো নৈব চার্জ্জুন।
যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্ম্মসু।
যুক্তস্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা।

ভাবার্থ:—শ্রীভগবান্ বলিতেছেন—পবিত্র স্থানে নিজের আসনের ব্যবস্থা করিবে, আসন একস্থানেই হওয়া প্রয়োজন, স্থান পরিবর্ত্তন ঠিক নহে। আসন অত্যন্ত অতি উচ্চ বা অতি নীচ, অর্থাৎ আসন অত্যন্ত মোটা বা অত্যন্ত পাতলা করিবে না; কুশাসনের উপর হরিণের চর্ম্ম অথবা কম্বলের আসন, তার উপর সূতির আসন বিছাইয়া সাধনার জন্য বসিয়া মনকে একাগ্র, একলক্ষ্য এবং ইন্দ্রিয়বর্গ ও চিত্তকে সংযত করত চিত্তশুদ্ধির নিমিত্ত সাধনায় প্রবৃত্ত হইবে। বসিবার নিয়ম বলিতেছেন—শরীর মস্তক গ্রীবা সমান সোজা রাখিয়া স্থির নিশ্চলভাবে নিজ নাসাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ করত অনন্যদৃষ্টি প্রশান্তচিত্ত নির্ভীক ও ব্রহ্মচারিব্রতপরায়ণ হইয়া সাধনায় প্রবৃত্ত হইবেন। এইরূপে সর্ব্বদা চিত্তকে সমাহিত করত সংযতচিত্ত সাধক আমার স্বরূপভূত নির্ব্বাণরূপ পরম শান্তি লাভ করেন। যিনি অতিভোজনশীল বা একান্ত অনাহারী, যিনি অতিনিদ্রাশীল অথবা অতিজাগরণশীল তাহার সাধনে অগ্রগতি হয় না। যিনি নিয়মিত আহারবিহারশীল,

সর্ব্ববিধ কর্ম্মসমূহে যিনি নিয়মিত চেষ্টাশীল, যিনি পরিমিত নিদ্রাশীল ও পরিমিত জাগরণশীল, তাঁহারই সাধনা দুঃখনিবারক হয়।

সুতরাং সাধ্যমত শ্রীভগবৎ-নির্দ্দিষ্ট আসনের ব্যবস্থা ও আসনে যথাসম্ভব একই স্থানে নিত্য বসিবেন। সাধনা করিতে করিতে বসার স্থানটিও সাধন-তড়িৎবিশিষ্ট হইয়া যায়। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া অচলভাবে আসনে বসিতে অভ্যাস করিতে হইবে। দৃষ্টিও নাসাগ্রে ভ্রূমধ্যে অথবা নাসিকার শেষ প্রান্তে নিবদ্ধ রাখা—অন্য কোনদিকে দৃষ্টিপাত না করা কিংবা একেবারে চক্ষুর্দ্বয় মুদ্রিত রাখা। অতি আহার, অতিনিদ্রা, অতি পরিশ্রম সাধনার বিঘ্ন ; আবার একান্ত অনাহার, একান্ত অনিদ্রা ও কর্ম্মবিমুখতাও সাধনার বিশেষ অন্তরায়। সুতরাং সর্ব্ববিষয়ে সংযমই বাঞ্ছনীয়। সংযত চিত্তই সাধনার অনুকূল। এইরূপ সংযতচিত্তে সুখাসনে বসিয়া নিত্য নিয়মিত সময় জপধ্যানান্তে পুষ্পাদি চয়ন, পূজার আয়োজন, ভক্তি ও নিষ্ঠা-পূর্ব্বক শ্রীগুরু ইষ্টের পূজা, ভোগ, আরতি, স্তব, প্রার্থনা, প্রদক্ষিণ, প্রণাম, তৎপর গীতাদি পাঠ এবং কীর্ত্তনাদি যাহা বিধি তাহা করণীয়। গুরুজনগণকে প্রণাম, ভগবৎ চরণামৃত ও প্রসাদ গ্রহণ। তৎপর অন্যান্য সেবাকর্ম্ম—ভোগরন্ধনাদি কার্য্য। পুনঃ মধ্যাহ্ন স্নান, জপ ধ্যানাদি, শ্রীভগবানের ভোগ নিবেদনাদি সেবাকার্য্য। মধ্যাহ্নে প্রসাদ গ্রহণ, মৌনাবম্বনপূর্ব্বক এবং যথাসম্ভব নির্জ্জন ও পবিত্রস্থানে বসিয়া সংযতচিত্তে জঠরস্থ বৈশ্বানর অগ্নিতে মহাপ্রসাদের আহুতি দিতেছি চিন্তাপূর্ব্বক 'অহং বৈশ্বানরো ভূত্বা পচাম্যন্নং চতুর্ব্বিধম্"—স্মরণে রাখিতে হইবে। আচমনাদির পর কিছু সময় বিশ্রাম, তখন সদ্‌গ্রন্থাদির আলোচনা লিখা ইত্যাদি কাজ। পুনঃ ৩ টায় শৌচ স্নান। অপরাহ্নের সেবা, পাঠ, জপ ধ্যান ইত্যাদি, সন্ধ্যায় ভগবানের আরতি স্তব কীর্ত্তন প্রদক্ষিণ প্রণাম। গুরুজনকে

প্রণাম। রাত্রিকালীন সেবাকর্ম্ম ভোগাদি। রাত্রের প্রসাদ গ্রহণ। আহারের পর কিছু সময় পাদচারণ, তৎপরে একটু সৎ আলোচনা, সদ্‌গ্রন্থ পাঠ। শয্যাগ্রহণ, নিজের দৈনন্দিন কার্য্যসূচীর বিচার—দোষ ত্রুটির নিমিত্ত শ্রীভগবচ্চরণে ক্ষমা প্রার্থনা, এবং পুনঃ নিয়মভঙ্গ ত্রুটি না হয় তাহার জন্য প্রার্থনা ও দৃঢ়চিত্ত হইয়া নাম করিতে করিতে শয়ন। মধ্যরাত্রের সন্ধিক্ষণে ১২টায় পুনঃ উঠিয়া বিছানায় বসিয়া যতটুকু সম্ভব নামসাধন করা খুব কল্যাণপ্রদ, ব্রহ্মচারিণীগণ ইহা অবশ্যই করিবেন। মধ্যরাত্রের সন্ধিক্ষণ খুব প্রশস্ত। চারিটি সন্ধিক্ষণই সাধনার পক্ষে বিশেষ অনুকূল সময়। ব্রহ্মচারিণীগণ সাধ্যানুসারে সন্ধিক্ষণ লঙ্ঘন করিবেন না। প্রাতঃসন্ধ্যা, মধ্যাহ্ন সন্ধ্যা, সায়ং সন্ধ্যা ও মধ্য রাত্রির সন্ধ্যা,—এই চারি সন্ধিক্ষণে ভগবৎ শক্তি, ভগবৎ কৃপা বিকীর্ণ হয়, মহাপুরুষগণের কৃপাদৃষ্টি প্রসারিত হয়। সাধক সাধিকার প্রতি সেই দৃষ্টি পতিত হয়, ফলে সাধনশক্তি লাভ হয়, সাধনার পথ সুগম হয়। এই নিমিত্ত সন্ধিক্ষণে সংযতচিত্তে ভক্তিপূর্ব্বক সাধনার বিধি।

নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারিণীগণ দিবারাত্রির মধ্যে কমপক্ষে অন্ততঃ ৫ ঘণ্টা জপ ধ্যানে, ৩ ঘণ্টা পূজা, পাঠ, কীর্ত্তনাদিতে এবং সেবাকার্য্যে ৮ ঘণ্টা, শৌচ স্নানাদিতে ২ ঘণ্টা, নিদ্রা বিশ্রামাদিতে ৬ ঘণ্টা সময় ব্যয় করিবেন। যদি সেবাকার্য্য কম থাকে ও শৌচাদি কর্ম্ম আরও কম সময়ে হইয়া যায় তবে ত জপ ধ্যান কীর্ত্তন পাঠাদির সময় আরও বাড়াইবেন। জপাদি ৬।৭ ঘণ্টা এবং পূজা পাঠাদি ৬।৭ ঘণ্টা করিতে পারিলে ত খুবই ভাল হয়। যদি সেবাকর্ম্ম বেশী থাকে, তবে জপ ধ্যান ৪ ঘণ্টা, পূজা পাঠাদি ২ ঘণ্টা করিয়া সেবার জন্য ১০ ঘণ্টা সময় দিবেন। সেবাকর্ম্মের জন্য যদি আসনে দীর্ঘ সময় বসা অসম্ভব হয় ঘড়িতে সময় ঠিক দেখিয়া রাখিয়া কাজের ফাঁকে ফাঁকে

যখনই সময় হইবে আসনে বসিয়া জপের সময় ও সংখ্যা পূর্ণ করিবার চেষ্টা করিবেন। পাঠাদিরও নিয়ম রক্ষা করিবেন। কোন পর্ব্ব মহোৎসবের দিন হয়ত তাহাও সম্ভব হইবে না। তখন সেই দিনের জপাদি পরে অল্প অল্প করিয়া পূর্ণ করিবেন অবশ্য। নিয়ম যে ভাবেই হোক পূর্ণ করিবেন, করা চাই-ই চাই। ইহা ছাড়া হাতে সেবা কর্ম্ম ভগবৎসেবাবুদ্ধিতে এবং মনে মনে সর্ব্বদা ভগবৎ নাম চলা চাই, একটি নিঃশ্বাসও যেন নাম ছাড়া বৃথা না যায় সেই দিকে সর্ব্বদা লক্ষ্য থাকা চাই। খাওয়া শোওয়া চলাফেরা শৌচ স্নান ইত্যাদি সময়েও সর্ব্বদা মনে মনে মন্ত্র জপ চলিতে থাকিবে। নাম ছাড়া একটি ক্ষণও যেন বৃথা না যায়। এই বিষয়ে সদা সচেতন থাকা চাই। এই নামই জীবনকে সুনির্ম্মল শুচিসুন্দর করিয়া ভগবানে যুক্ত করিবে। নাম ও নামী অভেদ, নামেই নামীর বাস,—নামের সঙ্গ করা, শ্রীভগবৎ সঙ্গ করা। শ্রীভগবান বলিয়াছেন—"যজ্ঞানাং জপ-যজ্ঞোঽস্মি।" যজ্ঞের মধ্যে আমি জপরূপ যজ্ঞ। যজ্ঞই যজ্ঞেশ্বরের স্বরূপ উদ্ঘাটন করে, ভগবানে যুক্ত করে। ঋষিগণ বলিয়াছেন "জপাৎ সিদ্ধিঃ জপাৎ সিদ্ধিঃ, জপাৎ সিদ্ধিঃ।" জপেই অভীষ্ট সিদ্ধি। সুতরাং জপ ছাড়া যেন একক্ষণ, এক নিঃশ্বাসও ব্যর্থ না যায় সেদিকে সদা সচেতন থাকা চাই।

কর্ম্মও সবই সেবাবুদ্ধিতে, শ্রীভগবৎসেবাবুদ্ধিতে করিতে হইবে। পুজা পাঠ হইতে আরম্ভ করিয়া, মলমূত্র পাইখানা নর্দ্দমা পরিষ্কার পর্য্যন্ত সবই সেবাকর্ম্ম। সেবাকর্ম্মে ছোট বড় ভেদ কিছু নাই, সমস্তই সেবা; যখন যাহা প্রয়োজন অকুণ্ঠচিত্তে, প্রসন্নমনে তাহাই করা, করিতে প্রস্তুত থাকা। সেবা কখনও সকাম হয় না, সেবা নিষ্কাম। নিষ্কাম সেবাকর্ম্ম কখনও বন্ধনের কারণ হয় না—নিষ্কাম কর্ম্মে, সেবায় বন্ধন-মুক্তি। কাঁটা পায়ে ফুটিলে কাঁটাদ্বারাই যেমন কাঁটা বাহির করিতে

হয়—তদ্রূপ কর্ম্ম দ্বারাই কর্ম্মক্ষয়, কর্ম্মবন্ধন ক্ষয় হয়, চিত্ত শুদ্ধ, নির্ম্মল হয়। জপাদিতে সকলে একাগ্র স্থিরচিত্ত হইতে পারেন না। কর্ম্মে মন অপেক্ষাকৃত স্থির, একাগ্র হয়; মন স্থির না হইলে কর্ম্ম সুষ্ঠু-ভাবে সম্পাদিতই হইবে না ত। গণ্ডগোল হইয়া যাইবে, এবং কর্ম্মে মানসিক রুচিও কিছু থাকেই—সুতরাং কর্ম্মে মন কিছু স্থির হয়। সেইজন্য সেবাবুদ্ধিতে কৃত কর্ম্ম চিত্তশুদ্ধিকারক হয়, সাধনার অধিকারী করে কর্ম্ম। সেবা কাহার হইতেছে সেই চিন্তাও রাখিতে হইবে। সর্ব্ব ঘটে যে নিজেরই গুরু, নিজেরই ইষ্ট আত্মারূপে নিত্য বর্ত্তমান। সর্ব্ব নামে সর্ব্ব রূপে তিনিই যে স্বয়ং। অনন্ত নামরূপে, অনন্ত জীব-জগৎ রূপে সেই এক আত্মাই ত প্রকাশ রহিয়াছেন। সুতরাং সেবা-মাত্রই যে নিজেরই গুরু ইষ্টের সেবা, অনন্ত নামে অনন্তরূপে তিনিই ত সেবা গ্রহণ করিতেছেন,—এই বুদ্ধিটুকু, শ্রীভগবৎ নামটি মনে মনে চলা চাই—তবে এই সেবাই সাধনায় পরিণত হইয়া পার করিয়া দিবে, গুরু ইষ্টের সহিত যুক্ত করিয়া দিবে, মানবজীবন ধন্য, সার্থক হইবে।

গীতায় শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন—"যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলম্" কর্ম্মের কৌশলই কর্ম্মযোগ! "তদর্থং কর্ম্ম কৌন্তেয় মুক্তসঙ্গঃ সমাচর।" শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন, আসক্তিরহিত হইয়া কর্ম্ম তাঁহার, শ্রীভগবানের সেবার্থে কর, ইহাই কর্ম্মের কৌশল, গীতার প্রসিদ্ধ কর্ম্ম, প্রসিদ্ধ যোগ। তাঁহার প্রীতির নিমিত্ত, তাঁহার সেবার নিমিত্ত যে কর্ম্ম করা হয় তাহাতে আসক্তি থাকে না, আসক্তির পরিবর্ত্তে আসে শ্রদ্ধা ভক্তি। সুতরাং ব্রহ্মচারিণীগণ সমস্ত কর্ম্মই অনলসভাবে দক্ষতার সহিত আনন্দে সম্পন্ন করিবেন। কর্ম্মের জন্য বসা কম হইল, সাধনা হইল না, ব্যর্থ কর্ম্মে সময় গেল—মনে করিবেন না। কর্ম্মকে কখনও তুচ্ছ জ্ঞান করিয়া মনকে বিষাদগ্রস্ত করিবেন না। বিষণ্ণ মন তমোগুণের,

অজ্ঞানের বাসস্থান! সেবাবুদ্ধিতে বিষাদ আসিতেই পারে না। সেবাবুদ্ধি, সেবাকর্ম্ম চিত্তকে প্রসন্নতায় ভরিয়া দিবে। মনকে নির্ম্মল স্থির করিবে, অজ্ঞানের আবরণ দূর করিবে, ভগবৎভক্তি, ভগবৎতত্ত্ব-বিজ্ঞানের দ্বার মুক্ত করিবে। সুতরাং সেবাকে তুচ্ছ জ্ঞান, সেবা-কর্ম্মে আলস্য কখনই করিবে না। লক্ষ্য রাখা—সর্ব্বদা মনে মনে নাম জপের সহিত সেবাবুদ্ধিতে কর্ম্মসম্পাদন হইতেছে কি না?

ব্রহ্মচারিণীগণ তপস্বিনী; জীবন তাহাদের ত্যাগের মহিমায় তপঃপ্রভায় সমুজ্জ্বল হইবে। তাহাদের বসন ভূষণ আহার বিহার ইত্যাদি যাবতীয় কার্য্যই ত্যাগমণ্ডিত হইবে। বসনাদি শরীর আবরণ ও শীতাতপ নিবারণের নিমিত্ত যতটুকু প্রয়োজন ততটুকুই মাত্র, বিলাসিতা ও চাকচিক্যবর্জ্জিত দ্রব্য ব্যবহার করিবেন। ছাতা জুতা ইত্যাদিও পারতপক্ষে ব্যবহার না করাই বিধি। শয্যা শুদ্ধ কম্বল সতরঞ্চি চাদর যথেষ্ট, উপাধান ব্যবহারও নিষিদ্ধ। নিতান্ত প্রয়োজন হইলে পুস্তকের উপর কাপড় ভাঁজ করিয়া রাখিয়া উপাধানের কাজ চালান যায়। ব্রহ্মচারিণীগণ অপরের কোনও দ্রব্য ব্যবহার করিবেন না। নিজেও অন্যের দ্রব্য কখনও ব্যবহার করিবেন না।

উপবাসও মধ্যে মধ্যে শরীর মনের জন্য বিশেষ প্রয়োজন। অষ্টমী তিথি হইতে একাদশী পর্য্যন্ত শরীরে ধীরে ধীরে রসাধিক্য হইতে থাকে। রসাধিক্য শরীর মনকে চঞ্চল করে, সেই জন্য অষ্টমী হইতে দশমী পর্য্যন্ত রাত্রে আহার খুব সামান্য করা, না করিতে পারিলে খুবই ভাল। একাদশীর ব্রত নির্জ্জলা করিতে পারিলে ভাল, বিধি তাহাই, কিন্তু যদি শরীর অসমর্থ হয়, তবে অবস্থানুসারে একবার অথবা দুইবার গঙ্গাজল, কেবল দুধ, ফল, ছানা, দুধ, ইত্যাদি প্রসাদ নিবেন, কিন্তু উদর ভরিয়া নয়, হালকাভাবে। এখানে 'উপ' শব্দের

অর্থ সমীপ। 'উপবাস',—কিনা 'সমীপে বাস।' কার সমীপে প্রশ্ন হয়। যেদিন যে দেবতার উপলক্ষ্যে ব্রত, সেদিন সেই দেবতারই সমীপে বাস করা অর্থাৎ সমস্ত দিন রাত্রি সেই দেবতার চিন্তায় স্তবে পূজায় পাঠে জপে কীর্ত্তনে আলোচনায় অতিবাহিত করা, নাম নামী ত অভেদ। কেবল অনাহারে কোনরূপে দিনটিকে পার করা উপবাস শব্দের অর্থ নহে। আহারের ব্যবস্থা থাকিলে আহারাদির ব্যবস্থায়ই সময় চলিয়া যায়, ভগবৎ চিন্তা, ভগবৎ সঙ্গ কখন হইবে? এবং আহারে শরীর ভারি হয়, আলস্য মনকে গ্রাস করে, ফলে ভগবৎ চর্চ্চা, সঙ্গ হয় না; এই নিমিত্তই বিশেষ করিয়া অনাহারের বিধি। প্রচুর সময় পাওয়া যায় স্থিরচিত্তে বসার জন্য, শরীর লঘু থাকে; ইহা ছাড়া তিথিজনিত শরীরে যে রস সৃষ্টি হয় তাহাতেও শরীর ভারী মন চঞ্চল হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, উপবাসে ও স্বল্প ভোজনে শরীরে রসসৃষ্টিও কম হয়। পক্ষান্তরে আহার্য্যের একান্ত অভাবে যদি শরীর ক্লিষ্ট, অবসন্ন হইয়া পড়ে, মনও দুর্ব্বল হইবে, ফলে আর ভগবৎ সমীপে বাস সম্ভব হইবে না। তামসিকতা শরীর মনকে গ্রাস করে, চিত্তের প্রসন্নতা নষ্ট হয়—অবসন্ন অপ্রসন্ন চিত্তে ভগবানের বাস হয় না, সাধনা হয় না। সেইজন্যই অসমর্থ পক্ষে অবস্থানুরূপ জল, দুধ, ফলমূলাদির ব্যবস্থা। নতুবা আসল লক্ষ্যভ্রষ্ট হইতে হয়। প্রতি একাদশী এবং অমাবস্যা পূর্ণিমায়ও ব্রতপালন করা প্রয়োজন।

শরীরের যেমন বিশ্রাম প্রয়োজন, পরিপাকযন্ত্র সকলেরও তদ্রূপ মাঝে মাঝে বিশ্রাম নিতান্তই প্রয়োজন। এই নিমিত্তও মধ্যে মধ্যে উপবাসের, অনাহারের বিধি। কিন্তু সেই বিধিকেও ঋষিগণ এক আধ্যাত্মিকতত্ত্বের সহিত, আধ্যাত্মিক উন্নতির সহিত যুক্ত করিয়া দিয়াছেন। ঋষিগণের বিজ্ঞান অভূতপূর্ব্ব। একাধারে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক উৎকর্ষের ব্যবস্থা। এই ব্রতোপবাস ব্রহ্মচারিণী,

গৃহিণী, সন্ন্যাসিনী সকলেরই পক্ষে প্রয়োজন, সকলেরই করণীয়। বার্ষিক ব্রত উপবাস, শিবরাত্রি, রামনবমী, জন্মাষ্টমী প্রভৃতি অতি কল্যাণপ্রদ। আনন্দে দেবতার সঙ্গ করা পূজাদির জপাদির কীর্ত্তনাদির মাধ্যমে। নাম নামীতে অভেদ—নাম ধ্যানে তাঁহার সঙ্গ হইতে থাকে, ফলে অবসাদ আসে না—আনন্দই অনুভব হয়। তিনি যে সর্ব্বশক্তিমান ঈশ্বর, তাঁহার সঙ্গ—তাঁহার নাম শক্তিই দেয়। উপবাস যদি যথার্থতঃ অনুষ্ঠিত হয় তবে শরীর মন কখনই ক্লিষ্ট হইবে না, প্রফুল্লই হইবে। ভগবানের নাম, ভগবৎ সঙ্গ যে শরীর মনে আনন্দ সঞ্চার করে।

—*—

সধবার ব্রহ্মচর্য্য

সধবাগণ গৃহিণী হইয়াও ব্রহ্মচারিণী হইতে পারেন। সংসারের শ্রেষ্ঠ কর্ত্তা প্রভু হইবেন গৃহদেবতা। পূর্ব্বে দেবতাকে কেন্দ্র করিয়াই সংসারজীবন আরম্ভ করা হইত, সুতরাং প্রতি গৃহেই বংশপরম্পরায় গৃহদেবতা ছিলেন। এখনও কেহ কেহ রাখিয়াছেন। দেবতা-কেন্দ্র সংসারে গৃহিণী সেবিকা, গৃহকর্ত্তা সেবক। সেবক সেবিকার ভক্তিপূর্ব্বক প্রধান কর্ত্তব্য গৃহদেবতার সেবা, মাতা পিতা, গৃহস্থিত অন্যান্য স্বজন-গণের যত্ন ও প্রীতিপূর্ব্বক সেবা, রক্ষণাবেক্ষণ, সন্তানগণের পালন পোষণ ও শিশুগণ যাহাতে আদর্শচরিত্র হয় সেইভাবে শিক্ষা দেওয়া, গোমাতার সেবা করা যত্নের সহিত। এই সকল কর্ত্তব্য সুচারুরূপে করিতে হইলে সেবক-সেবিকাকে ত্যাগ তিতিক্ষাশীল কর্ত্তব্যব্রতপরায়ণ হইতে হইবে। নিজের ভোগবিলাসিতা, আত্মকেন্দ্রিকতা ত্যাগ করিতে হইবে।

গৃহিণী পতিদেবতাকে প্রণাম করিয়া ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে শয্যাত্যাগ করত বাহির হইয়া সর্ব্বাগ্রে গৃহদেবতার দরজায় প্রণাম করিবেন। তৎপর গৃহাদি মার্জ্জন, গোমাতাকে প্রণাম, গোগৃহ যথাসম্ভব পরিষ্কার করত নিজের শৌচ স্নানাদি করিবেন। তৎপর পতির স্নানাদির আবশ্যকীয় ব্যবস্থা, পূজাদির ব্যবস্থা তাঁহার সমস্ত ঠিক করিয়া রাখিবেন। সঙ্গে সঙ্গে শিশুদের, শ্বশুর শাশুড়ী ও অন্যান্য গুরুজনদের যথাযোগ্য সেবার ব্যবস্থা করত দেবগৃহে গিয়া গৃহমার্জ্জন দেবপূজার ব্যবস্থাদি করত নিজের সন্ধ্যাবন্দনাদি যথাসম্ভব যথাসাধ্য সম্পন্ন করত সিন্দূর সিঁথিতে ও ললাটে দিয়া পুনঃ পতিদেবতাকে প্রণাম। পতিব্রতাগণ কেবল প্রণাম নহে, পতির চরণে পুষ্পাঞ্জলি দ্বারা পূজা করিয়া প্রণাম

ও পতির চরণামৃত গ্রহণ করিয়া থাকেন—ইহাই বিধি। আমরা বাল্য-কালে মায়েদেরকে করিতে দেখিয়াছি ; এখন এই সকল কল্পনাতীত হইয়াছে। তৎপরে শ্বশুর শাশুড়ী প্রভৃতি গুরুজনকে প্রণাম করত রন্ধনাদি সেবাকার্যে নিযুক্ত হইবেন। সন্তানগণকে যত্নসহকারে পালন করা, শিক্ষা দেওয়া, পতির আদেশ পালন, সেবা, মনোরঞ্জন এবং গৃহের সকলের সেবা যত্ন ও সকলকে পরিতৃপ্ত করিয়া খাওয়ান স্বহস্তে রন্ধন করিয়া গৃহিণীর শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম, পরম কর্ত্তব্য।

ঋষিগণ বলিয়াছেন – গৃহস্থাশ্রম সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আশ্রম, গৃহস্থাশ্রম দ্বারাই ব্রহ্মচর্য্য, বানপ্রস্থ, সন্ন্যাস আশ্রম সৃষ্ট পুষ্ট হয়। গৃহস্থাশ্রমকে বটবৃক্ষ-সদৃশ বলিয়াছেন। বটবৃক্ষের সুশীতল বিশাল ছায়ায় কত পথিক ক্লান্তি নিবারণ করিয়া সুশীতল হয়। রাত্রে অসংখ্য পক্ষী বটবৃক্ষের নিরাপদ আশ্রয়ে নির্ভয়ে বাস করে, বৃক্ষতলে বহু গৃহহীনের নিবাস-স্থল। ফলে বহু পক্ষীর জীবন রক্ষা হয়। গৃহাশ্রমেও বহু আত্মীয়, অনাত্মীয়, অসহায় নিরাপদ স্থান পায়। কত অতিথি অভ্যাগত সেবা, অন্ন, আশ্রয় পান। দেবযজ্ঞ, পিতৃযজ্ঞ, নৃযজ্ঞ, ভূতযজ্ঞ গৃহীর নিত্য কর্ত্তব্য। দেবযজ্ঞ – দেবপূজাদি,—পিতৃযজ্ঞ – পিতৃতর্পণ ও শ্রাদ্ধাদি, নৃযজ্ঞ – মানবসেবা, ভোজন করান, ভূতযজ্ঞ – ইতর জীবের সেবা। এই সকল কর্ত্তব্যকে শ্রদ্ধাসহকারে প্রতিপালন করত এবং প্রতি মাসে ঋতুস্নানান্তে পিতৃঋণ মোচনার্থে, বংশরক্ষার্থে মাত্র পতির সহ মিলিত হইলে সধবা ব্রহ্মচারিণীই থাকেন,—ব্রহ্মচারিণী পদবাচ্যা হয়েন।

—*—